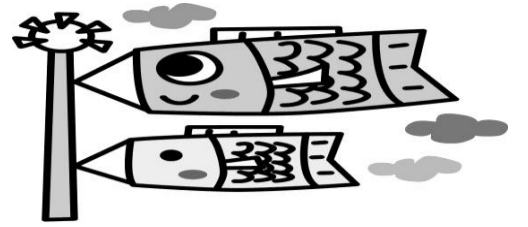


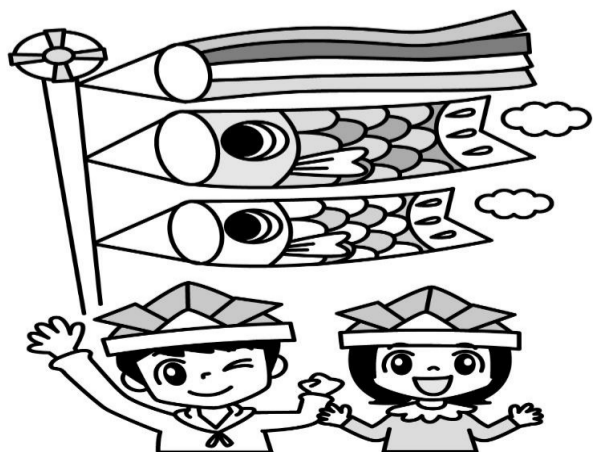
5月のこんだて



平成29年度

墨田区立東吾孺小学校

日	よう日	こんだて		主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)	ルー ムチ
		主食	副食	体の血や肉をつくるもの	体の調子をととのえるもの	体の熱や力になるもの			
1	月	パエリア	野菜サラダ ミネストローネ	牛乳、とり肉、いか、えび、ぶた肉	玉ねぎ、赤ピーマン、にんじん、ピーマン、きゅうり、セロリ、ホールトマト	米、バター、油、さとう、ごま油、じゃがいも、ABCマカロニ	581	23.8	
2	火	中華ちまき	もやしときゅうりのサラダ 卵とわかめのスープ	牛乳、ぶた肉、えび、とり肉、鶏卵	しいたけ、たけのこ、きゅうり、もやし、玉ねぎ、ねぎ、わかめ	もち米、ごま油、ごま、さとう、でんぷん	529	21.0	
8	月	ふきとわかめのごはん	五目卵焼き ごま酢あえ すまし汁	牛乳、油あげ、ぶた肉、鶏卵、豆腐	ふき、しいたけ、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし、きゅうり、えのき、こまつな、ねぎ、わかめ	米、ごま、油、さとう	648	27.7	
9	火	冷やしきつねうどん	ベイクドポテト 美生柑	牛乳、とり肉、油あげ	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、美生柑	うどん、さとう、じゃがいも、バター	530	20.1	
10	水	トースト	チリコンカン 野菜スープ 冷凍みかん	牛乳、ぶた肉、大豆	玉ねぎ、ホールトマト、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、キャベツ、コーン、こまつな、冷凍みかん	食パン、マーガリン、油、小麦粉、さとう、じゃがいも	637	24.3	
11	木	麦入りごはん じゃこの佃煮	肉じゃが 磯香あえ	牛乳、ちりめんじゃこ、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、キャベツ、もやし、こまつな	米、押し麦、さとう、ごま、じゃがいも	575	19.6	
12	金	ごはん	鮭のしょうが焼き きんぴら大豆 いなか汁	牛乳、鮭、大豆、油あげ、みそ、豆腐	ごぼう、にんじん、いんげん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、わかめ	米、さとう、でんぷん、ごま、ごま油、じゃがいも	626	30.5	
15	月	スパゲティ ミートソース	じゃがいものハニーサラダ メロン	牛乳、ぶた肉、チーズ	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン、きゅうり、キャベツ、メロン	スパゲティ、油、小麦粉、さとう、バター、じゃがいも、はちみつ	750	26.8	
16	火	ごはん	いかの七味焼き ごまあえ 豚汁	牛乳、いか、ぶた肉、みそ、豆腐	ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん	米、油、ごま油、さとう、ごま、じゃがいも	582	27.1	
17	水	トマトライスの クリームソースかけ	ごまドレサラダ 美生柑	牛乳、とり肉、えび、生クリーム	セロリ、玉ねぎ、しめじ、パセリ、きゅうり、コーン、美生柑	米、バター、油、小麦粉、じゃがいも、練りごま、ごま油、さとう	689	22.0	
18	木	ごはん	鯖の香味焼き おひたし けんちん汁	牛乳、鯖、みそ、とり肉、油あげ、豆腐	ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、ごぼう、にんじん、だいこん	米、油、さとう、くず粉、ごま油、じゃがいも	633	27.7	
19	金	まめまめ おこわ	ししゃものごま焼き みそ汁	牛乳、大豆、油あげ、ししゃも、鶏卵、とり肉、みそ、豆腐	ごぼう、にんじん、グリーンピース、玉ねぎ、だいこん、わかめ	米、油、さとう、ごま、ごま油、じゃがいも	708	29.5	
22	月	あんかけ ごはん	こんにゃくのピリリ煮 冷凍みかん	牛乳、ぶた肉、いか	玉ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、キャベツ、ごぼう、冷凍みかん	米、油、さとう、くず粉、ごま油、じゃがいも	624	20.7	
23	火	ごはん	魚のさっぱりソース 粉ふきいも 五目スープ	牛乳、メルルサ、とり肉	玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、にんじん、もやし、こまつな	米、油、さとう、でんぷん、じゃがいも、マロニー	560	23.4	
24	水	シーフード ライス	ちんげん菜と卵のスープ セレクト (アップルゼリー・オレンジゼリー)	牛乳、とり肉、えび、いか、ベーコン、ぶた肉、鶏卵	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、ちんげん菜	米、バター、油、でんぷん、ごま油、さとう	595	23.1	
25	木	冷やしラーメン	青のリビーンズ 美生柑	牛乳、ぶた肉、大豆、青のり	もやし、にら、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、美生柑	中華めん、ごま油、油、さとう	589	29.1	
26	金	カレーライス	海草サラダ 小玉すいか	牛乳、ぶた肉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、小玉すいか、わかめ	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、ごま油、さとう	717	18.8	
30	火	チリビーンズ サンド	わんたん汁 ポテトの香味あえ	牛乳、ぶた肉、大豆、青のり	セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト、もやし、ねぎ、こまつな	コッペパン、マーガリン、油、小麦粉、わんたんの皮、じゃがいも、ごま	622	25.0	
31	水	チャーハン	ニギスの南蛮漬け わかめスープ	牛乳、ぶた肉、鶏卵、にぎす、豆腐	しいたけ、ねぎ、にんじん、ちんげん菜、玉ねぎ、わかめ	米、油、ごま油、でんぷん、さとう	604	26.1	



生活リズムをととのえよう

風薫る、すがすがしい季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。この時期は「五月病」という言葉があるように、それまで張りつめていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなかったりすることがあります。これを防ぐには、ゆっくりお風呂につかったり、家族団らんの時間をつくるなど、リラックスできる時間をつくることや、朝・昼・夕の1日3回、規則正しい食事を心がけ、生活リズムをととのえることが大切です。

※5月29日(月)に第1回目の給食費の引き落としがあります。前日までに入金をお願いいたします。



食事をしっかり食べて体力をつけよう！

