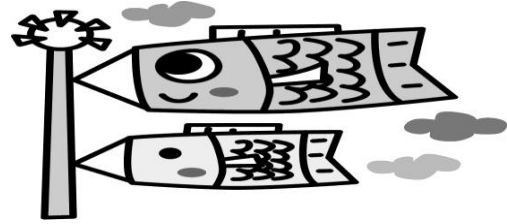


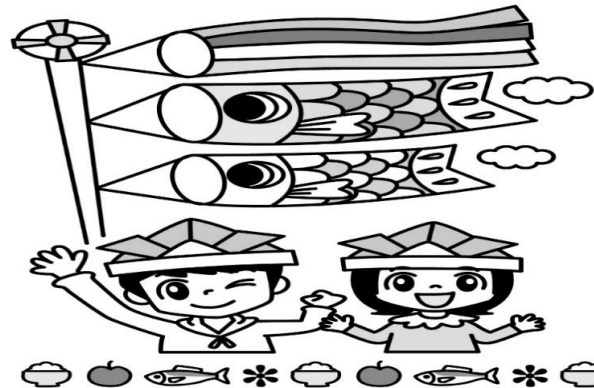
# 5月のこんだて



平成30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)	ラ ン ム チ	
		主 食	の み もの	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	火	あんかけ ごはん		こんにゃくのピリ煮 そらまめ	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、 こまつな、ごぼう、空豆	米、油、さとう、くず粉、 ごま油、じゃがいも、七 味唐辛子	618	22.5	
2	水	中華ちまき		もやしときゅうりのサラダ わかめスープ	牛乳、ぶた肉、えび、 豆腐	しいたけ、たけのこ、きゅ うり、もやし、にんじん、 玉ねぎ、ねぎ、わかめ	もち米、ごま油、油、ご ま、さとう、春雨	533	21.1	
7	月	とりめし		ししゃものごま焼き いなか汁	牛乳、とり肉、油あげ、 ししゃも、みそ、豆腐	しいたけ、ごぼう、にんじ ん、いんげん、だいこん、 えのき、ねぎ、わかめ	米、さとう、油、小麦 粉、ごま、じゃがいも	678	28.4	
8	火	ミルクパン		魚のハーブパン粉焼き 粉ふきいも 五目スープ	牛乳、メルルサ、粉チ ーズ、とり肉	パセリ、にんにく、玉ね ぎ、しいたけ、にんじ ん、もやし、こまつな	ミルクパン、パン粉、油、 じゃがいも、マロニー	578	27.1	
9	水	ごはん おかかのふりかけ		肉じゃが 舟きゅうり	牛乳、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、し いたけ、いんげん、 きゅうり	米、ごま、さとう、じゃ がいも	576	19.7	
10	木	スパゲティ レンズ豆のミートソース		ポテト入りサラダ メロン	牛乳、ぶた肉、レンズ 豆、粉チーズ	セロリ、にんにく、玉ねぎ、に んじん、ホールトマト、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、コーン、メロン	スパゲティ、油、小麦粉、 さとう、バター、じゃがい も	707	24.2	
11	金	ふきとわかめの ごはん		いかの七味焼き ピーナッツあえ すまし汁	牛乳、油あげ、いか、 豆腐	ふき、ねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、玉ね ぎ、にんにく	米、ごま、油、ごま 油、さとう、ピーナッツ、七 味唐辛子	590	30.7	
14	月	ごはん		切り干し大根の厚焼き卵 からしあえ みそ汁	牛乳、とり肉、鶏卵、 油あげ、みそ、豆腐	玉ねぎ、にんじん、しいた け、切り干し大根、いんげ ん、キャベツ、もやし、こまつ な、わかめ	米、油、さとう、じゃが いも	655	27.5	
15	火	ごまだれ うどん		ポテトの重ね焼き 美生柑	牛乳、ポークハム、鶏卵、 ベーコン、チーズ	にんじん、もやし、きゅ うり、玉ねぎ、パセリ、美 生柑	うどん、油、さとう、ご ま、バター、じゃがいも	680	26.9	
16	水	パエリア		たまごスープ スパイシー豆	牛乳、とり肉、ツナ缶、 えび、いか、ぶた肉、 鶏卵、大豆	玉ねぎ、にんにく、にんじ ん、赤ピーマン、ピーマン、た けのこ、こまつな	米、バター、油、じゃが いも、でんぷん	653	30.2	
17	木	セサミトースト		ポークビーンズ 糸こんにゃくサラダ	牛乳、ぶた肉、大豆	セロリ、にんにく、玉ね ぎ、にんじん、しめじ、 キャベツ、きゅうり	食パン、マーガリン、さとう、 ごま、油、じゃがいも、バ ター、小麦粉、ごま油	691	26.0	
18	金	ごはん		ますの塩麴焼き ごま酢あえ 豚汁	牛乳、ます、ぶた肉、 みそ、豆腐	もやし、にんじん、きゅ うり、ごぼう、だいこ ん、ねぎ、わかめ	米、ごま、さとう、ごま 油、じゃがいも、七味 唐辛子	610	29.0	
21	月	五目 チャーハン		きびなごのからあげ ちんげん菜と豆腐のスープ	牛乳、えび、ぶた肉、 鶏卵、きびなご、ベー コン、豆腐	しいたけ、ねぎ、にんじ ん、ピーマン、玉ねぎ、し めじ、ちんげん菜	米、油、ごま油、でん ぷん	588	25.0	
22	火	麦入りごはん		鯖のピリ辛焼き おひたし みそ汁	牛乳、さば、油あげ、 みそ、豆腐	キャベツ、もやし、こまつ な、玉ねぎ、だいこん、 わかめ	米、押し麦、油、さと う、ごま、じゃがいも	639	28.6	
23	水	チンジャオ ロース丼		もやしサラダ 美生柑	牛乳、ぶた肉	玉ねぎ、たけのこ、にんじ ん、キャベツ、ピーマン、もやし、 きゅうり、にんにく、美生柑	米、油、さとう、でんぷ ん、くず粉、ごま油、ご ま	608	20.0	
24	木	焼きそばパン		ミネストローネ 春雨サラダ	牛乳、ぶた肉	玉ねぎ、キャベツ、にんじ ん、もやし、セロリ、ホールマ ト、きゅうり、わかめ	マーガリンパン、油、蒸し中 華めん、じゃがいも、マロ ニー、春雨、さとう、ごま油	593	21.0	
25	金	カレーライス		ひよこ豆入りサラダ 小玉すいか	牛乳、ぶた肉、ひよこ 豆	セロリ、にんにく、玉ね ぎ、キャベツ、きゅうり、 すいか	米、油、バター、小麦 粉、じゃがいも、さと う、ごま	739	20.8	
29	火	チリビーンズ サンド		わんたん汁 フルーツポンチ	牛乳、ぶた肉、大豆、 乳酸菌飲料	セロリ、にんにく、玉ねぎ、ピー マン、ホールトマト、もやし、ね ぎ、こまつな、みかん缶、パ イン缶、黄桃缶	コッペパン、マーガリン、油、 小麦粉、ワンタンの 皮、さとう	664	24.2	
30	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、にんにく、玉ねぎ、 しめじ、パセリ、キャベツ、 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、さとう、ごま油	689	22.0	
31	木	鶏南蛮うどん		キャベツのピリカラあえ 抹茶のマールケーキ	牛乳、とり肉、油あげ、 鶏卵	玉ねぎ、にんじん、ね ぎ、こまつな、キャベツ	うどん、でんぷん、ごま 油、さとう、バター、小麦 粉、ラー油	651	21.5	



## 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、やる気がでなかつ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28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！