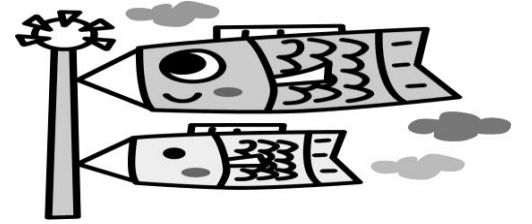


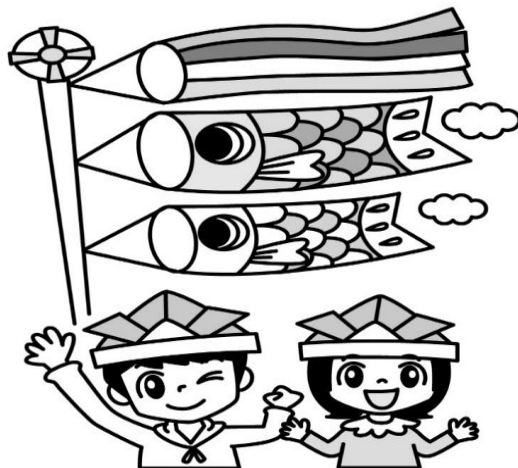
5月のこんだて



2019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)
		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		
7	火	中華ちまき		もやしときゅうりのサラダ ちんげん菜と卵のスープ 美生柑	牛乳、ふた肉、えび、ベーコン、鶏卵	しょうが、しいたけ、たけのこ、きゅうり、もやし、玉ねぎ、にんじん、しめじ、ちんげん菜、美生柑	もち米、ごま油、ごま、さとう、でんぷん	602	23.0
8	水	冷やしきつねうどん		ポテトの重ね焼き 空豆	牛乳、鶏肉、油揚げ、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、こまつな、パセリ、そら豆	うどん、さとう、バター、じゃがいも	622	29.2
9	木	五目とりめし		小あじの南蛮漬け けんちん汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、小あじ、豆腐	にんじん、しいたけ、ごぼう、いんげん、しょうが、ねぎ、だいこん	米、さとう、でんぷん、ごま油、じゃがいも	632	25.5
10	金	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、豚肉、大豆	セロリ、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、じゃがいも、バター、小麦粉、ごま油	712	26.8
13	月	麦入りごはん		マスの南部焼き からしあえ いなか汁	牛乳、マス、油揚げ、みそ、豆腐	しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、だいこん、わかめ	米、押し麦、ごま、さとう、じゃがいも	629	28.2
14	火	ごはん おかかのふりかけ		いかの七味焼き 舟きゅうり みそ汁	牛乳、いか、みそ、豆腐	にんにく、しょうが、ねぎ、きゅうり、たまねぎ、わかめ	米、押し麦、ごま、ごま油、さとう、じゃがいも、七味唐辛子	593	29.8
15	水	スパゲティ 海の幸ソース		じゃがいものハニーサラダ 美生柑	牛乳、豚肉、えび、いか	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、美生柑	スパゲティ、油、小麦粉、バター、じゃがいも、はちみつ	713	26.6
16	木	ふきとわかめの ごはん		肉じゃが ごま酢あえ	牛乳、油揚げ、豚肉	ふき、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、もやし、きゅうり、わかめ	米、ごま、さとう、じゃがいも	607	20.4
17	金	ミルクパン		魚のハーブパン粉焼き 粉ふきいも 冷凍みかん キャベツスープ	牛乳、メルルサ、チーズ、豚肉	パセリ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、こまつな、冷凍みかん	ミルクパン、パン粉、オリーブ油、じゃがいも	595	27.0
20	月	おかかごはん		和風厚焼き卵 ごまあえ みそ汁	牛乳、鶏肉、鶏卵、豆腐、みそ	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、わかめ	米、ごま、油、さとう	646	28.6
21	火	ジャンバラヤ		卵とわかめのスープ 青のリビーンズ	牛乳、ハム、チリソー、えび、鶏肉、鶏卵、大豆	にんにく、セロリ、玉ねぎ、ホールトマト、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、ねぎ、わかめ	米、バター、油、でんぷん、ごま油	613	25.8
22	水	チンジャオ ロース丼		もやしサラダ メロン	牛乳、豚肉	しょうが、にんにく、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、メロン	米、油、さとう、でんぷん、くず粉、ごま油、ごま	601	20.3
23	木	冷やし 中華そば		ペイコポテト 美生柑	牛乳、鶏卵、ハム、みそ	きゅうり、にんじん、もやし、美生柑	中華めん、油、さとう、ごま、練りごま、じゃがいも、バター	630	28.1
24	金	カレーライス		大豆入りサラダ 小玉すいか	牛乳、豚肉、大豆	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、小玉すいか	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、マンゴウチャツネ、さとう、ごま	750	21.7
28	火	チリビーンズ サンド		わんたん汁 つぶつぶオレンジゼリー	牛乳、豚肉、大豆	ニンニク、セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト、しょうが、もやし、ねぎ、こまつな、みかん缶	コッペパン、マーガリン、油、小麦粉、わんたんの皮、さとう	579	22.3
29	水	ごはん		いかのレモンソースあえ 中華サラダ 卵スープ	牛乳、豚肉、いか、鶏卵	レモン、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、こまつな	米、油、でんぷん、さとう、ごま、ごま油、じゃがいも	686	29.7
30	木	チャーハン		ししゃものごま焼き 春雨スープ	牛乳、豚肉、鶏卵、ししゃも、ベーコン	しいたけ、ねぎ、にんじん、チンゲン菜、にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、こまつな	米、油、ごま油、小麦粉、ごま、春雨、でんぷん	695	27.8
31	金	ごはん		鯖のピリ辛焼き おひたし 豚汁	牛乳、さば、豚肉、みそ、豆腐	しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、だいこん、ねぎ	米、さとう、でんぷん、ごま、ごま油、じゃがいも、七味唐辛子	655	28.6



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(火)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。

1回ごとの引き落としに、手数料54円(50円+消費税)がかかります。



食事をしっかり食べて体力をつけよう!

