



5月分よていにんたてひょう

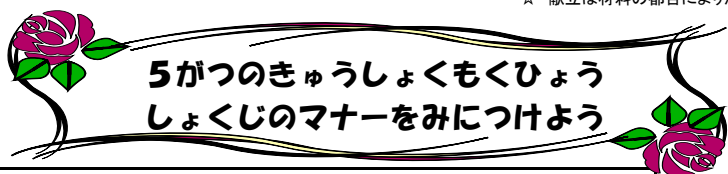


令和4年度

墨田区立第二寺島小学校
校長 中村 奈緒美

日曜日	牛乳	こんだてめい	ちにく 血や肉になる あか 赤の食品	なつ 熱や力のもととなる き 黄の食品	からだ 体の調子を整える のど 緑の食品	I値キ-(kcal) タバクしつ(g) しじつ(g) えんぶん(g)	ひとこと 一言コメント
2月		こぎつねうどん もやしとこまつなのからししょうゆ まっちゃんケーキ	ぎゅうにゅう、とり、あぶらあげ、たまご、とうにゅう	うどん、ごま、さとう、サラダあぶら、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、もやし、とうもろこし	576 kcal 21.7 g 20.5 g 2.0 g	5月2日は 八十八夜
3火		憲法記念日					
4水		みどりの日					
5木		こどもの日					
6金		キムたくチャーハン ちゅうかたまごスープ パリパリサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、とうふ、たまご	ごめ、ごまあぶら、サラダあぶら、さとう、ごま、でんぶん、ワンタンのかわ	しょうが、はくさいキムチ、たくあんづけ、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、パイナップル	573 kcal 20.3 g 17.5 g 2.3 g	〇〇〇と 〇〇〇〇で キムたく
9月		じゃごごはん かきたまスープ さかなのにんにくしょうゆ こまつなのナムル	ぎゅうにゅう、じゃご、とりにく、とうふ、たまご、めかじき	ごめ、ごまあぶら、さとう、ごま、サラダあぶら、でんぶん	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、にんにく、もやし、しょうが	586 kcal 29.4 g 18.4 g 2.5 g	今週は カムカム30 週間♪
10火		ガーリックフランス チリコンカーン あさりのカリッとサラダ メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いんげんまめ、こなチーズ、あさり	ソフトフランスパン、バター、サラダあぶら、さとう、じゃがいも、でんぶん	にんにく、パセリ、たまねぎ、にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、メロン	640 kcal 24.1 g 24.1 g 2.8 g	かむ力を きたえよう!
11水		まめまめおこわ やさいのみそしる いかのかりんとがらめ おひたし	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、あぶらあげ、わかめ、みそ、いか、かつおぶし	ごめ、もちごめ、さとう、サラダあぶら、でんぶん、ごま	しょうが、にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな、しょうが、もやし	574 kcal 25.8 g 16.7 g 2.6 g	いろいろな 食感を 楽しもう
12木		うみのさちソーススパゲティ コーンサラダ もちもちやきチョコもち	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、いか、とうふ、とうにゅう	スパゲティ、サラダあぶら、こむぎこ、バター、さとう、しらたまご、ごめ	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	673 kcal 24.9 g 20.4 g 1.9 g	もちもち デザートで かみカアップ!
13金		むぎごはん とんじる ししゃものいしがきあげ かみかみあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、ししゃも、するめ、ハム	ごめ、むぎ、サラダあぶら、こむぎこ、ごま、くろごま、ごまあぶら、さとう	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、きゅうり	633 kcal 26.4 g 22.6 g 2.3 g	カムカム30 最終日!
16月		ふきとわかめのごはん みそしる さけのしおやき こんさいひじき	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、だきこみわかめ、とうふ、みそ、さけ、ひじき	ごめ、ごま、サラダあぶら、こんにやく、さとう	ふき、ねぎ、こまつな、にんじん、れんこん	606 kcal 27.8 g 21.9 g 2.9 g	旬の食材 ふき
17火		ミルクパン クラムチャウダー さかなのカレーパンこやき はるやさいのソテー	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、あさり、とうにゅう、メルルーサ	ミルクパン、サラダあぶら、じゃがいも、こむぎこ、エッグケアマヨネーズ、パンこ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ、キャベツ、アスパラガス、とうもろこし、ほうれんそう	613 kcal 30.9 g 22.8 g 2.7 g	旬の食材 春キャベツ アスパラガス
18水		だいずいりドライカレー ツナわかめサラダ つぶつぶオレンジゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ツナ、わかめ、こなかんでん	ごめ、むぎ、サラダあぶら、こむぎこ、さとう、バター、ごま	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、トマト、きゅうり、キャベツ、とうもろこし、レモン、オレンジジュース、みかん	644 kcal 22.7 g 19.4 g 1.7 g	みかんの つぶつぶが 入ったゼリー
19木		いなかうどん じゃがいもとだいずのあまからあえ ごまあえ あまなつ	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、みそ、だいず、じゃこ	うどん、サラダあぶら、じゃがいも、でんぶん、さとう、ごま、ねりごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、だけのこ、しいたけ、ねぎ、こまつな、はくさい、もやし、あまなつ	596 kcal 24.7 g 19.7 g 2.4 g	旬の果物 甘夏 (夏みかん)
20金		とりにくとやさいのそぼろどん ぐだくさんみそしる スカイツリークッキー	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、みそ	ごめ、サラダあぶら、さとう、ごま、じゃがいも、こむぎこ、バター	しょうが、たまねぎ、にんじん、れんこん、しいたけ、さやいんげん、こまつな	673 kcal 21.1 g 19.2 g 2.2 g	スカイツリー 10周年 記念クッキー
23月		てっこつごはん いなかじる だいずいりたまごやき ピリからもやし	ぎゅうにゅう、じゃご、かつおぶし、ぶたにく、みそ、だいず、たまご	ごめ、ごま、さとう、サラダあぶら、じゃがいも、ごまあぶら	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ、だけのこ、こまつな、きゅうり、もやし	626 kcal 28.3 g 20.6 g 2.4 g	栄養たっぷり 大豆が入った たまご焼き
24火		やきカレーパン やさいパスタスープ しんじゃがのケチャップあえ メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、みそ	まるパン、サラダあぶら、こむぎこ、パンこ、スパゲティ、じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、もやし、こまつな、えのきたけ、メロン	591 kcal 21.1 g 19.5 g 2.4 g	旬の食材 新じゃがいも
25水		むぎごはん あげだいずのあまみそあえ わかたけじる さいきょうやき ごまあえ	ぎゅうにゅう、だいず、とうふ、わかめ、さわか、みそ	ごめ、むぎ、サラダあぶら、でんぶん、さとう、ごま、ねりごま	えのきたけ、だけのこ、こまつな、しょうが、キャベツ、もやし、にんじん	608 kcal 28.6 g 18.5 g 2.0 g	わかめと だけのこは 「出会い物」
26木		チキンライス ABCスープ ハニーサラダ かわちばんかん	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	ごめ、サラダあぶら、ABCマカロニ、じゃがいも、はちみつ	トマトジュース、にんにく、たまねぎ、にんじん、エリンギ、しょうが、キャベツ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、かわちばんかん	622 kcal 18.6 g 19.2 g 2.0 g	大人気 ハニーサラダ
27金		ジャージャーめん あおのりポテト フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、あおのり、ヨーグルト	ラーメン、サラダあぶら、さとう、ねりごま、ごま、でんぶん、ごまあぶら、じゃがいも	もやし、きゅうり、しょうが、にんにく、にんじん、だけのこ、しいたけ、たまねぎ、ねぎ、パイナップル、みかん、もも	631 kcal 24.1 g 18.1 g 2.4 g	ジャージャー って なんだろう?
30月		ふわふわどん こんさいじる ゆでそらまめ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、たまご、のり、みそ	ごめ、むぎ、サラダあぶら、まめふ、さとう、じゃがいも、こんにやく	たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、そらまめ	572 kcal 23.9 g 14.9 g 2.0 g	旬の食材 そら豆
31火		やきとりごはん はくさいスープ はるさめサラダ すいか	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、のり、ベーコン、ハム	ごめ、ざらめ、みずあめ、サラダあぶら、さとう、ごま、はるさめ、ごまあぶら	ねぎ、たまねぎ、にんじん、はくさい、しめじ、しょうが、こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし、すいか	585 kcal 24.1 g 17.7 g 2.3 g	夏を感じる すいか

☆ 献立は材料の都合によりかわることがあります ☆



エネルギー612kcal・たんぱく質24.7g・脂質19.6g

5月のぎょうじよてい

- 6日 5時間授業 離任式
- 18日 4時間授業 給食あり
- 26日 5時間授業

