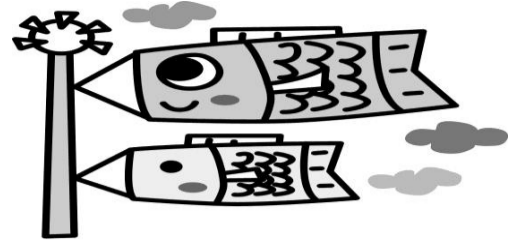


# 5月のこんだて



令和8年度

墨田区立錦糸小学校

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	のみの おかず	体の血や肉を つくるもの	体の熱や力に なるもの	体の調子を ととのえるもの		
1	金	中華ちまき	もやしときゅうりのサラダ 中華風コーンスープ	牛乳、ぶた肉、えび ベーコン、鶏卵	もち米、ごま油、ごま 砂糖、でんぷん	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、コーン、こまつな	541	22.2
7	木	シナモントースト	ポークビーンズ 糸こんにゃくサラダ	牛乳、ぶた肉、大豆	食パン、マーガリン、砂糖 油、バター、小麦粉 こんにゃく	セロリ、玉ねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、きゅうり	627	25.3
8	金	パエリア	卵とわかめのスープ そら豆 冷凍みかん	牛乳、とり肉、ツナ缶 えび、いか、鶏卵 わかめ	米、バター、油、ごま油 でんぷん	にんにく、玉ねぎ、にんじん 赤ピーマン、しめじ、ピーマン、ねぎ そら豆、冷凍みかん	585	28.7
11	月	ふきとわかめの ごはん	肉じゃが 焼きししゃも 河内晩柑	牛乳、油あげ、ぶた肉 炊き込みわかめ、ししゃも	米、ごま、砂糖、こんにゃく じゃがいも	ふき、玉ねぎ、にんじん しいたけ、いんげん、河内晩柑	621	24.4
12	火	スパゲティ 海の幸ソース	じゃがいものハニーサラダ パイナップル	牛乳、ぶた肉、えび いか	スパゲティ、油、小麦粉 バター、じゃがいも はちみつ	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、パイナップル	657	27.3
13	水	チンジャオロース丼	春雨サラダ メロン	牛乳、ぶた肉、わかめ	米、油、砂糖、でんぷん くず粉、ごま油、春雨	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	550	19.4
14	木	カレービーンズ ホットサンド	ちんげん菜と卵のスープ ポテトのおかかまぶし	牛乳、ぶた肉、ベーコン 鶏卵、削り節	コッペパン、マーガリン、油 小麦粉、じゃがいも でんぷん、ごま油	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん ホールトマト、ピーマン、しょうが、しめじ ちんげん菜	560	25.7
15	金	高野豆腐の そばろ丼	みそ汁 スパイシー豆	牛乳、とり肉、高野豆腐 みそ、豆腐、わかめ 大豆	米、押し麦、油、砂糖 じゃがいも	しょうが、にんじん、しいたけ いんげん、玉ねぎ、えのき ねぎ	627	30.3
18	月	シーフードピラフ	レンズ豆とウインナーのスープ メロン	牛乳、とり肉、いか、えび ベーコン、ウインナー、レンズ豆	米、バター、油、じゃがいも マカロニ	玉ねぎ、しめじ、にんじん ピーマン、にんにく、セロリ、ホールトマト パセリ、メロン	571	23.6
19	火	ごはん	鮭の二色ごま焼き からししょうゆあえ けんちん汁	牛乳、鮭、とり肉、豆腐	米、砂糖、ごま、ごま油 こんにゃく、じゃがいも	キャベツ、にんじん、もやし こまつな、ごぼう、だいこん ねぎ	596	27.1
20	水	冷やしきつね うどん	ポテトの重ね焼き 河内晩柑	牛乳、とり肉、油あげ ベーコン、チーズ	うどん、砂糖、バター じゃがいも	玉ねぎ、しょうが、にんじん ねぎ、こまつな、パセリ 河内晩柑	576	27.1
21	木	ごはん	いかのチリソース 中華サラダ ビーフンスープ	牛乳、いか、ベーコン ぶた肉	米、油、でんぷん、砂糖 ごま油、ごま、ピーン	にんにく、しょうが、パセリ、キャベツ きゅうり、にんじん、しいたけ もやし、こまつな、ねぎ	637	27.2
22	金	おかかごはん	和風厚焼き卵 ごまあえ みそ汁	牛乳、削り節、とり肉 鶏卵、みそ、豆腐 わかめ	米、ごま、油、砂糖 じゃがいも	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、えのき、ねぎ	621	28.4
25	月	チャーハン	きびなごのからあげ 豆腐入り五目スープ 冷凍みかん	牛乳、ぶた肉、鶏卵 きびなご、とり肉、豆腐	米、ごま油、油 でんぷん	にんにく、しょうが、しいたけ、ねぎ にんじん、ちんげん菜、玉ねぎ たけのこ、しめじ、もやし、こまつな 冷凍みかん	563	27.3
26	火	麦入りごはん	鯖のピリカラ焼き 磯香和え みそ汁	牛乳、鯖、のり、みそ 豆腐、わかめ	米、押し麦、砂糖、ごま でんぷん、じゃがいも	しょうが、はくさい、えのき ほうれんそう、玉ねぎ、ねぎ	585	27.4
27	水	冷やしタンタン麺	フルーツポンチ	牛乳、ぶた肉、みそ 乳酸菌飲料	中華めん、油、砂糖 ごま、練りごま	にんにく、しょうが、にんじん もやし、きゅうり、ちんげん菜 みかん缶、パン缶、もも缶	604	23.4
28	木	ピザトースト	きのこ入りポトフ もやしサラダ	牛乳、ウインナー、チーズ ベーコン、ぶた肉	食パン、油、ごま油 じゃがいも、砂糖、ごま	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、セロリ にんじん、キャベツ、えりんぎ パセリ、もやし、きゅうり	551	24.9
29	金	★ラッキョット★ ガルパンソー カレーライス	ツナ入りサラダ 小玉スイカ	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆 ツナ缶	米、米粒麦、油、バター 小麦粉、マンゴウチャツネ はちみつ	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、コーン 小玉スイカ	725	22.6

## 5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

1日は竹の皮でおこわを包んだ「中華おこわ」が出ます。

## 家で作ってみませんか (スパイシー豆)

【材料】	【分量】	【作り方】
揚げ油	適量	①150度で20分、焦げないように揚げる。
大豆	100g	②合わせた香辛料をからめる。
パプリカ	1g	※香辛料は計りやすいよう増やしてあります。
カレー粉	1.5g	残った香辛料はフライドポテトや魚の味付け
チリパウダー	1g	で使用できます。
ガーリックパウダー	1g	
塩	小1と1/2	

