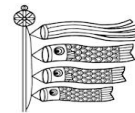


今月の給食目標
・食事のマナーを身につけよう

5月 こんだてひょう



令和5度 墨田区立外手小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 kcal g	給食ひとロメモ
1月	かつおと生姜のごはん ※端午の節句	○	高野豆腐のピリカラ 五目スープ くだもの(セミノール)	かつお ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ とりにく	米 揚げ油 でんぶん 油 さとう ごま油 マロニー	しょうが いんげん にんにく ほしいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし こまつな オレンジ	575 27.0	<p>「端午の節句」 5日(木)は端午の節句です。こどもの成長を祝う祝日です。1日(月)は春かつおを揚げ、甘辛く味付けをしてご飯と合わせた混ぜご飯を作ります。墨田区の教育広報誌「いきいき」4月号で紹介された給食レシピです。</p> <p>かつおは出せ魚です</p>
2火	しょうゆラーメン	○	きゅうりの南蛮づけ チョコチップ抹茶ケーキ ※十八夜	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	ラーメン 油 ごま油 さとう バター こびきこ チョコレート	にんにく しょうが にんじん もやし ほしいたけ たまねぎ きゃべつ セロリ たけのこ こまつな ネギ きゅうり	581 23.3	
8月	えびと豆腐のチリソース丼	○	系かんてんのサラダ にらたまスープ	ぶたにく えび どうふ うずらたまご きゅうにゅう かんてん わかめ たまご	米 おぎ 油 さとう でんぶん ぐずこ ごま油	にんにく しょうが ネギ たまねぎ ほしいたけ にんじん ビーマン もやし きゅうり えのき にら	625 30.4	
9火	きなこあげパン	○	春きゃべつのスープ煮 くだもの(パイン)	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく いんげんまめ ウインナー	揚げ油 ミルクパン さとう じゃがいも マカロニ	セロリ たまねぎ にんじん きゃべつ パインアップル	653 22.8	
10水	ごはん	○	和風厚焼き卵 やさいのさっぱりあえ 大根と豚肉のこっくり煮	ぎゅうにゅう のり ぶたにく たまご ぶたにく	米 さとう 油 ごま こんにゃく	たまねぎ にんじん ほしいたけ いんげん きゃべつ きゅうり しょうが だいこん	604 26.4	
11木	かしわめし	○	ししゃものいそべ揚げ こんにゃくのピリリ煮 豆腐のみそ汁	とりにく 油あげ ぎゅうにゅう ししゃも あおのり だいず どうふ わかめ	米 さとう 揚げ油 こびきこ ごま油 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん しめじ ごぼう いんげん たまねぎ	626 26.2	
12金	カレーうどん	○	きのこのさっぱりあえ もちもちチーズポテト	ぶたにく 油あげ ぎゅうにゅう チーズ	でんぶん うどん さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな しめじ えのき きゃべつ もやし	564 25.8	
15月	ナポリタン	○	リヨネーズポテト ふわふわたまごのスープ	ベーコン ぶたにく ウインナー チーズ ぎゅうにゅう ハム とりにく たまご	スパゲティ 油 さとう じゃがいも パター パンこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン パセリ コーン チンゲンサイ	572 27.6	
16火	セサミトースト	○	ハンガリアンシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	しよパン マーガリン さとう ごま 油 じゃがいも パター こびきこ	たまねぎ にんじん しょうが セロリ こまつな きゃべつ きゅうり コーン	659 22.2	
17水	お祝いごぎつね寿司 開校記念日	○	磯香あえ けんちん汁 お祝いゼリー	とりにく 油あげ たまご ぎゅうにゅう のり とりにく どうふ かんてん にゅうさんきんりょう	米 さとう 油 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも おふ	にんじん いんげん はくさい えのき ほうれんそう ごぼう だいこん アセロラジュース	595 23.7	
18木	ごはん ひじきの佃煮	○	鮭のレモンじょうゆ焼き ごまあえ 田舎汁	ぎゅうにゅう ツナ ひじき さけ 油あげ どうふ わかめ	米 おぎ さとう ごま でんぶん ごま じゃがいも	しょうが レモン きゃべつ もやし こまつな にんじん だいこん	628 28.6	
19金	大豆入りチャーハン 19日は食育の日	○	わんたんスープ みかんポンチ	ぶたにく だいず えび たまご きゅうにゅう とりにく かんてん	米 油 ごま油 でんぶん ワントンのかわ(乾) さとう	しょうが にんじん ネギ にんにく たまねぎ もやし こまつな みかん缶 みかんジュース レモン	581 23.0	
22月	おぎごはん	○	鶏肉のバーベキューソース ごまだれサラダ さわにわん	ぎゅうにゅう とりにく 油あげ	米 おぎ 油 さとう ごま ごま油 ぐずこ	しょうが にんにく レモン りんご きゃべつ きゅうり にんじん コーン ほしいたけ だいこん こまつな	617 24.7	
23火	冷やし五目うどん	○	大学芋 くだもの(ニューサマーオレンジ)	とりにく 油あげ ぎゅうにゅう	うどん さとう 揚げ油 さつまいも みずあめ ごま	にんじん もやし こまつな ニューサマーオレンジ	590 20.1	
24水	えびクリームライス	○	きゃべつのはちまき そらめめ 1年、若竹学級 さやむき	とりにく えび ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	米 油 パター こびきこ さとう	たまねぎ マッシュルーム しめじ きゅうり きゃべつ にんじん レモン そらめめ	612 25.3	
25木	こまつなマヨロールパン	○	チキンピーンズ くだもの(こたますいか)	ツナ チーズ ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	くるぎとうパン じゃがいも マヨネーズ 油 さとう パター こびきこ	たまねぎ こまつな セロリ にんじん マッシュルーム すいか	642 24.5	
26金	ごはん	○	さばの塩焼き 切り干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう さば とりにく 油あげ どうふ わかめ	米 油 こんにゃく さとう じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ	603 28.2	
29月	あんかけごはん	○	ひよこ豆入りサラダ くだもの(みしようかん)	ぶたにく イカ ぎゅうにゅう ひよこめ	米 油 こんにゃく さとう ぐずこ じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ はくさい こまつな きゃべつ きゅうり みしようかん	562 21.3	
30火	ごまごはん	○	魚のたまねぎソースがけ きんぴら大豆 こまつなのみそ汁	ぎゅうにゅう ホキ だいず 油あげ	米 おぎ ごま 揚げ油 でんぶん 油 ごま油 こんにゃく さとう	たまねぎ パセリ ごぼう にんじん いんげん こまつな もやし	600 25.9	
31水	じゃこと枝豆のごはん	○	ツナじゃが カリカリ揚げのサラダ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ツナ 油あげ	米 こんにゃく じゃがいも 油 ごま油 さとう	しょうが えだめめ たまねぎ にんじん ほしいたけ いんげん きゃべつ こまつな	598 23.8	

・献立表には使用する食材等を掲載しています。アレルギー食材のあるご家庭は使用食材をお子様と一緒にご確認ください。よろしくお願ひ致します。

※献立、食材は都合により変更になる場合があります。

～お祝い～

- ◆5/11(木)生活科体験のため2年生は給食がありません。
- ◆5/18(木)こころの劇場、29(月)～31(水)日光移動教室のため6年生は給食がありません。
- ◆4、5月分の給食費の引き落とし日は2ヶ月分合わせて**連休明け5月8日(月)**です。口座への入金をお願いいたします。



風がおる5月、さわやかな季節です。新年度がはじまり、各学年、新しい環境に少しずつなれてきています。1年生から「きゅうしょくがたのみです」「ありがとうございます」等、栄養士へ声かけがありました。6年生が片づけのお手伝いを率先してしている姿が頼もしく心温まる、よい給食時間がスタートしています。

