



5月のこんだて

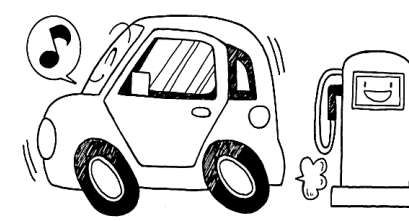


2025年度 墨田区立立花吾嬬の森小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1 木	チャーハン	○	小魚のからあげ もやしスープ	豚肉,卵,牛乳,スプラット,豚肉	干しいたけ,ねぎ,にんじん,チンゲンサイ,にんにく,しょうが,玉ねぎ,もやし,小松菜	米,油,ごま油,でんぷん	559 kcal 23.7 g 2.8 g
2 金	中華ちまき 行事食:端午の節句	○	バンサンスー ちんげん菜と豆腐のスープ くだもの(冷凍パイナップル)	豚肉,むきえび,牛乳,ベーコン,豚肉,豆腐	しょうが,干しいたけ,たけのこ,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,しめじ,チンゲンサイ,パイナップル	もち米,春雨,さとう,ごま油,でんぷん	561 kcal 20.6 g 2.7 g
7 水	カレーライス	○	ごまだれサラダ くだもの(なつみ) 	豚肉,牛乳	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,コーン缶,なつみ	米,油,バター,小麦粉,じゃがいも,ごま,さとう,ごま油	683 kcal 20.1 g 2.4 g
8 木	きつねごはん 	○	焼きししゃも キャベツとえのきのおひたし 豚汁	油あげ,牛乳,ししゃも,豚肉,みそ,豆腐	えのきたけ,キャベツ,にんじん,ごぼう,大根,ねぎ	米,さとう,ごま,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	618 kcal 27.4 g 3.3 g
9 金	ホットあんパン	○	ボトフ 海そうサラダ	小豆,牛乳,ベーコン,豚肉,ウインナー,海そうミックス,糸かんとん	セロリ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,エリンギ,しめじ,もやし,きゅうり	米粉パン,マーガリン,さとう,じゃがいも,ごま油	579 kcal 26.1 g 2.5 g
12 月	パエリア	○	ミネストローネ くだもの(河内晩柑) 	とり肉,むきえび,いか,牛乳,豚肉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,赤ピーマン,マッシュルーム,ピーマン,セロリ,トマト缶,河内晩柑	米,バター,油,じゃがいも,マカロニ	569 kcal 24.4 g 2.5 g
13 火	ごはん	○	切り干し大根の卵焼き もやしの甘酢和え みそ汁	牛乳,とりひき肉,卵,みそ,豆腐	にんじん,干しいたけ,切干しだいこん,さやいんげん,もやし,きゅうり,玉ねぎ,ねぎ	米,油,さとう,ごま,ごま油,じゃがいも	614 kcal 26.3 g 2.9 g
14 水	ミルクパン	○	魚のオニオンソースがけ マッシュポテト キャベツスープ	牛乳,メルルーサ,牛乳,生クリーム,豚肉	玉ねぎ,コーン缶,にんじん,キャベツ,小松菜	ミルクパン,油,でんぷん,さとう,じゃがいも,バター	577 kcal 26.2 g 3.0 g
15 木	豚キムチ丼	○	カリカリサラダ くだもの(パイナップル)	豚肉,牛乳	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,白菜,ねぎ,にら,キャベツ,きゅうり,レモン,パイナップル	米,油,さとう,春雨,ごま油,ワタンの皮	572 kcal 18.8 g 1.4 g
16 金	スパゲティ・ミートソース	○	ポテト入りサラダ くだもの(メロン)	豚ひき肉,粉チーズ,牛乳	セロリ,にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,ピーマン,キャベツ,きゅうり,コーン缶,メロン	スパゲティ,油,小麦粉,さとう,バター,じゃがいも	655 kcal 26.5 g 2.3 g
19 月	わかめごはん	○	いかのねぎ塩焼き 五目豆 かきたま汁	わかめ,牛乳,いか,大豆,ひじき,豆腐,卵	にんにく,しょうが,ねぎ,ごぼう,れんこん,にんじん,玉ねぎ,小松菜	米,ごま,さとう,ごま油,こんにゃく,でんぷん	579 kcal 30.1 g 3.0 g
20 火	ブラウンピラフ	○	ビーンズチャウダー くだもの(りんご)	ハム,牛乳,ベーコン,豚肉,レンズ豆,牛乳,生クリーム	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,赤ピーマン,黄ピーマン,さやいんげん,セロリ,にんじん,りんご	米,バター,油,小麦粉,じゃがいも	614 kcal 21.9 g 3.0 g
21 水	二色フランスパン ガーリック&メープル	○	トマトシチュー フレンチサラダ	牛乳,ベーコン,豚肉,ひよこ豆,チーズ	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,キャベツ,きゅうり,コーン缶	ソフトフランスパン,バター,メープルシロップ,油,じゃがいも,小麦粉,さとう	598 kcal 22.2 g 2.9 g
22 木	ごはん	○	鮭のごましょうゆ焼き おひたし 田舎汁	牛乳,鮭,油あげ,みそ,豆腐,わかめ	キャベツ,もやし,小松菜,にんじん,大根,ねぎ	米,さとう,ごま,じゃがいも	589 kcal 27.4 g 2.5 g
23 金	冷やしきつねうどん 	○	フライドポテト くだもの(甘夏) 	とり肉,油あげ,牛乳	玉ねぎ,しょうが,にんじん,ねぎ,小松菜,甘夏	さとう,冷凍細うどん,油,じゃがいも	565 kcal 23.5 g 2.8 g
26 月	ビビンバ 韓国料理	○	キャベツの南蛮ふう わかめスープ	豚ひき肉,みそ,卵,牛乳,豚肉,豆腐,わかめ	にんにく,しょうが,切干しだいこん,もやし,にんじん,小松菜,キャベツ,玉ねぎ,ねぎ	米,ごま油,油,さとう,ごま	630 kcal 25.1 g 3.1 g
27 火	ごはん	○	魚のピリ辛焼き 切り干大根の炒め煮 すまし汁	牛乳,さば,とり肉,油あげ,豆腐	しょうが,切干しだいこん,にんじん,玉ねぎ,小松菜	米,でんぷん,白ごま,油,糸こんにゃく,さとう	595 kcal 27.7 g 2.4 g
28 水	けんちんうどん	○	ごまあえ 抹茶マーブルケーキ	とり肉,油あげ,牛乳,卵	ごぼう,にんじん,大根,ねぎ,小松菜,キャベツ,もやし	ごま油,里芋,冷凍うどん,ごま,さとう,バター,油,小麦粉	616 kcal 23.6 g 2.8 g
29 木	高野豆腐のそぼろ丼	○	けんちん汁 くだもの(小玉すいか)	とりひき肉,高野豆腐,牛乳,豆腐	しょうが,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,ごぼう,大根,ねぎ,すいか	米,油,さとう,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	595 kcal 25.6 g 2.6 g
30 金	ミルクパン	○	魚のカレーパン粉焼き グリーンサラダ スープスパゲティ	牛乳,メルルーサ,とり肉	にんにく,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,玉ねぎ,にんじん,干しいたけ	ミルクパン,オリーブ油,パン粉,さとう,ごま,ごま油,スパゲティ	581 kcal 29.3 g 3.0 g

※都合により献立内容が変更になる場合があります。

炭水化物は ガソリン と一緒！ 🚗🚘🚙🚚



エネルギー源である炭水化物は、車というガソリンと一緒に。ガス欠では車が走れないように、人間もエネルギー不足では運動や勉強はもちろん、基本的な生活をするのも難しくなってしまいます。毎日元気に発達できるように「炭水化物満タン生活」を心がけましょう！

5月は若葉が美しい季節です。そんな若葉のような色と、コクのある味を楽しめるのが新茶です。4月の終わりから5月中ごろまで摘まれるお茶で、一番茶とも言います。
お茶は年に4回摘み取られますが特に『八十八夜』のお茶を飲むと、一年間元気に過ごせると言われています

おうちの方へのお願い。
朝は余裕を持って起こし、朝食を食べさせてから登校させてください。元気に学校生活がおくれるように、よろしくお

