

令和8年度 5月 [献立表]

江東区立第七砂町小学校

日	曜日	献立名	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	1人分 - たんぱく質	給食ひとくちメモ
1	金	【こどもの日献立】 中華ちまき はるさめのあえ物 中華風コーンスープ	豚モモ、鶏むね肉、豆腐 鶏卵	油、もち米、緑豆はるさめ サラダ油、砂糖、じゃがいも でん粉	干しいたけ、たけのこ にんじん、グリーンピース、もやし きゅうり、きくらげ、たまねぎ コーン缶	602 kcal 23.8 g	5月5日はこどもの日です。 みなさんのすこやかな成長を ねがって給食室でちまきを作りました。
4	月	みどりの日					
5	火	こどもの日					
6	水	振替休日					
7	木	ご飯 メルルーサのあずま煮 ごまあえ 春野菜のみそ汁	メルルーサ 油揚げ	米、揚げ油、でん粉、砂糖、ごま 白すりごま、サラダ油 じゃがいも	しょうが、はくさい、もやし こまつな、にんじん たけのこ、キャベツ	596 kcal 25.6 g	じゃがいも・キャベツ・たけの こは春の野菜です。みずみずし くておいしいです。
8	金	ピラフのホワイトソースかけ ひよこ豆入りゆで野菜 フルーツポンチ	鶏むね肉、牛乳、むきえび 粉チーズ、ひよこまめ	米、バター、油、小麦粉 サラダ油、砂糖	にんじん、たまねぎ、エリンギ パセリ、キャベツ、きゅうり レモン、黄桃缶、パイナップル、りんご	697 kcal 24.3 g	ひよこ豆はその名の通り、豆 の形がひよこに見えるからその 名前がつけました。別名「ガル ハンソー」はスペイン語です。
11	月	ご飯 鮭の塩麹焼き じゃがいものきんぴら炒め 野菜のすまし汁	鮭、豚肩、出し昆布、削り節 鶏むね肉	米、油、つきこんにゃく 砂糖、じゃがいも、白ごま	ごぼう、にんじん、だいこん たけのこ、えのきたけ ねぎ、こまつな	619 kcal 28.3 g	しおこうじは、米こうじ、塩、 水を混ぜて発酵させた日本の伝 統的な発酵調味料です。
12	火	きつねうどん とりの天ぷら（大分県） 海草入りハリハリゆで野菜	鶏むね肉、削り節、油揚げ ちりめんじゃこ、赤とさかの り くきわかめ	サラダ油、うどん 油、砂糖、小麦粉	にんじん、干しいたけ ねぎ、こまつな、しょうが 切干しいたけ キャベツ、きゅうり	590 kcal 32.9 g	大分県の郷土料理「とり天」を 作りました。とり天は、下味を つけた鶏肉に衣をつけて天ぷら のように油で揚げて作ります。
13	水	わかめご飯 生揚げのそぼろ煮 ごまだれゆで野菜	炊き込みわかめ、豚ひき肉 生揚げ	米、油、じゃがいも 板こんにゃく 砂糖、でん粉、サラダ油 三温糖、白すりごま	しょうが、にんじん、たまねぎ たけのこ、干しいたけ グリーンピース、キャベツ、きゅうり コーン缶	662 kcal 22.6 g	生揚げには木綿豆腐よりも多 くのカルシウムや鉄が含まれて います。たんぱく質も豊富です のでしっかりと食べましょう。
14	木	しらすトースト ジャーマンポテト ABCマカロニスープ ネーブル	しらす干し、ピザ用チーズ ベーコン	食パン、白ごま、サラダ油 油、じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、パセリ にんじん、キャベツ ネーブル	591 kcal 22.8 g	ジャーマンポテトは「ドイツ風 のじゃがいも料理」という和製英 語で、ドイツでは「シュベック カルトッフェル」という似た料理が あります。
15	金	山菜ご飯 ししゃものいそべ揚げ しめじあえ かきたま汁	鶏むね肉、油揚げ、ししゃも あおのり、粉かつお、削り節 豆腐、鶏卵	米、油、砂糖、小麦粉 三温糖、でん粉	にんじん、たけのこ、干しいたけ ふき、わらび、こまつな もやし、しめじ、ねぎ	601 kcal 27.2 g	この時期に美味しい山菜を 使った炊き込みご飯を提供しま す。たけのこ・ふき・わらびが 入っています。
18	月	ご飯 ホキとじゃがいものケチャップあえ こんにゃくサラダ わかめと卵のスープ	ホキ、削り節、豆腐 生わかめ、鶏卵	米、揚げ油、でん粉 じゃがいも、砂糖、板こんに ゃく 三温糖、サラダ油	しょうが、きゅうり にんじん、もやし たまねぎ、ねぎ	650 kcal 25.8 g	給食で使うわかめは「塩蔵わか め」です。採れたわかめに塩 を加え脱水させ、長期保存で できるようにしたものです。
19	火	やきとり丼 アスパラ入りゆで野菜 豆乳仕立てのみそ汁	鶏肉モモ、鶏卵、削り節 鶏むね肉、豆腐、豆乳	米、三温糖、水あめ、油 サラダ油、砂糖、板こんにゃ く	たまねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、グリーンアスパラ だいこん、はくさい えのきたけ、ねぎ	623 kcal 27.2 g	アスパラガスは華のような形をして いて、長さが20センチくらいの若 いきを食べます。みなさんの体 の血や筋肉になるたんぱく質の 一つ、アスパラギン酸が多いので、 この名前がつけました。
20	水	ご飯 ひじきとじゃこのふりかけ 肉じゃが あさりのカラッとサラダ	干ひじき、ちりめんじゃこ 豚肩、あさり	米、油、三温糖、じゃがいも 板こんにゃく、砂糖、小麦粉 でん粉、ごま油、白ごま	にんじん、たまねぎ 干しいたけ、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん	646 kcal 25.0 g	あさりからとるカラッとサラダは新メ ニューです。あさりには鉄分が たくさん含まれ疲れをとる効果 があります。
21	木	ウインナードッグ コーンポタージュ ツナサラダ	ウインナー、いんげんまめ 牛乳、生クリーム、ツナ缶	コッペパン、バター 米粉、サラダ油、砂糖	キャベツ、たまねぎ、コーン パセリ、きゅうり、にんじん	623 kcal 23.7 g	フランス語のポターージュは、スープ という意味です。日本で「ポター ージュ」と言うと、牛乳や生クリーム を加えた、とろみのあるスープの ことをいいます。
22	金	【運動会応援献立】 ターメリックライス キーマカレー（レンズ豆） チーズ入りゆでやさしい 紅白ゼリー	鶏ひき肉、粉チーズ、レンズま め ダイスチーズ、カルピス	米、オリーブ油、油、バター 小麦粉、じゃがいも サラダ油、砂糖	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト キャベツ、きゅうり アセロラ、ぶどうジュース	695 kcal 21.8 g	明日は運動会ですね。赤組白組 の応援に2色のゼリーを提供しま す。みなさんしっかり食べてが んばってください。
23	土	運動会					
25	月	運動会 振替休日					
26	火	ごまきな粉トースト チリコンカン バリバリわんたんサラダ	きな粉、豚ひき肉、大豆 ひよこまめ、粉チーズ	食パン、マーガリン、砂糖 水あめ、白すりごま、油 じゃがいも、三温糖 サラダ油、わんたんの皮	にんにく、たまねぎ、にんじん 赤ピーマン、黄ピーマン ピーマン、キャベツ、もやし コーン缶	668 kcal 26.5 g	ごまにはカルシウムがたくさん 含まれていて、いろいろな神 経をしずめてくれます。
27	水	ご飯 さわらのみそ焼き じゃがいものこはく煮 さつき汁	さわら、削り節、鶏むね肉 豆腐	米、油、砂糖、ごま(ねり) じゃがいも、バター、板こんに ゃく	しょうが、ねぎ、にんじん たまねぎ、ごぼう たけのこ、だいこん	650 kcal 27.0 g	「こはく煮」とは、宝石のコ ハクのような透明感のある黄味 を帯びた茶色に煮ることで す。今回はじゃがいもを煮ます。
28	木	鶏ごぼう炒飯 青のりポテト わんたんスープ	鶏卵、鶏ひき肉、あおのり 鶏肉モモ	米、麦、サラダ油、油、砂糖 じゃがいも、わんたんの皮	しょうが、にんじん、ごぼう 切干しいたけ、万能ねぎ はくさい、もやし えのきたけ、こまつな	623 kcal 22.5 g	ごぼうの旬は春と冬の2回あり ます。冬は北海道や青森県など 北の地域で主に生産されていま す。
29	金	【1年生そらまめのさやむき】 炒めそば五目あんかけ チーズじゃがまるくん そらまめ	豚モモ、いか、むきえび ダイスチーズ、牛乳	油、むし中華めん、砂糖 でん粉、じゃがいも 乾燥マッシュポテト	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、干しいたけ、たけのこ はくさい、もやし こまつな、そらまめ	651 kcal 31.8 g	今日のそらまめは1年生がさや むきをしてくれました。今が旬 のそらまめは甘くてとてもおい しいです。

※材料等の購入の都合により、献立を変更する場合があります。
※エネルギー、たんぱく質量は中学年の数値です。