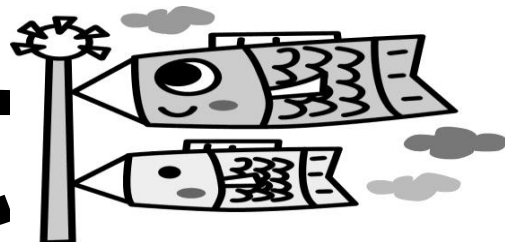


5月のこんだて



令和7年度

墨田区立錦糸小学校

日	曜日	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	牛乳	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	木	ふきとわかめのごはん		肉じゃが ごま酢あえ	牛乳、炊き込みわかめ 油あげ、ぶた肉 わかめ	米、ごま、じゃがいも さとう、こんにゃく	ふき、玉ねぎ、にんじん しいたけ、いんげん、もやし きゅうり	568	20.8
2	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、たまご	もち米、ごま油、ごま さとう、でんぷん	しょうが、しいたけ、玉ねぎ きゅうり、もやし、たまねぎ にんじん、コーン、こまつな	544	22.1
7	水	高野豆腐の そぼろ丼		みそ汁 青のりビーンズ	牛乳、とり肉、高野豆腐 みそ、わかめ、大豆 青のり	米、押し麦、油 さとう、じゃがいも	しょうが、にんじん、しいたけ いんげん、玉ねぎ、ねぎ えのきたけ	623	30.1
8	木	パエリア		卵とわかめのスープ 空豆	牛乳、とり肉、ツナ缶 いか、えび、たまご 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、そらまめ	546	28.1
9	金	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、さとう 油、じゃがいも、バター 小麦粉、こんにゃく、ごま油	セロリ、玉ねぎ、にんじん しめじ、キャベツ、きゅうり	626	25.3
12	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、マカロニ じゃがいも	玉ねぎ、しめじ、にんじん ピーマン、にんにく、セロリ、パセリ ホールトマト、メロン	566	23.5
13	火	ごはん		鮭の二色ごま焼き からししょうゆあえ みそ汁	牛乳、鮭、みそ、豆腐 わかめ	米、さとう、ごま じゃがいも	キャベツ、にんじん、もやし こまつな、玉ねぎ、ねぎ えのきたけ	602	27.7
14	水	スパゲティ 海の幸ソース		ポテト入りサラダ 河内晩柑	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	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、河内晩柑	656	27.4
15	木	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 たまご、みそ、豆腐	米、ごま、油、さとう 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、えのきたけ、ねぎ	623	28.3
16	金	カレービーンズ ホットサンド		わんたん汁 ポテのおかかまぶし	牛乳、ぶた肉、大豆 削り節	丸パン、マーガリン、油 小麦粉、わんたんの皮 じゃがいも	にんにく、セロリ、玉ねぎ、ねぎ にんじん、ホールトマト、ピーマン しょうが、もやし、こまつな	540	23.9
19	月	五目とりめし		焼きししゃも けんちん汁	牛乳、とり肉、油あげ ししゃも、豆腐	米、さとう、こんにゃく じゃがいも、ごま油	にんじん、しいたけ、ごぼう いんげん、だいこん、ねぎ	559	24.6
20	火	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 さとう、ごま油、ごま ビーフン	にんにく、しょうが、パセリ、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん しいたけ、はくさい、こまつな	628	25.9
21	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、さとう、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	564	26.1
22	木	チンジャオ ロース丼		春雨サラダ 冷凍みかん	牛乳、ぶた肉、わかめ	米、油、さとう、くず粉 でんぷん、ごま油 はるさめ	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 冷凍みかん	582	19.8
23	金	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、さとう、ごま油 油、じゃがいも、ごま	玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン セロリ、にんじん、キャベツ、パセリ えりんぎ、しめじ、もやし、きゅうり	572	26.1
26	月	麦入りごはん		さばのピリ辛焼き 磯香あえ みそ汁	牛乳、さば、のり、みそ 豆腐、わかめ	米、押し麦、さとう でんぷん、ごま じゃがいも	しょうが、はくさい、ねぎ えのきたけ、ほうれん草 玉ねぎ	585	27.4
27	火	チャーハン		きびなごのからあげ 豆腐入り五目スープ	牛乳、ぶた肉、たまご 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、もやし、こまつな	570	26.6
28	水	ミルクパン		魚のハーフパン粉焼き じゃがいものバター煮 ちんげん菜と卵のスープ 冷凍みかん ★ラッキーキャロット★	牛乳、メルルーサ、チーズ ベーコン、ぶた肉、たまご	ミルクパン、パン粉、ごま油 じゃがいも、さとう バター、でんぷん	パセリ、にんにく、玉ねぎ にんじん、しょうが、しめじ ちんげん菜、冷凍みかん	603	29.3
29	木	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、さとう ごま、ねりごま	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	608	23.7
30	金	ガルバンゾー カレーライス		ごまだれサラダ 紅白ゼリー	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆 ゼラチン、生クリーム	米、米粒麦、油、バター 小麦粉、じゃがいも、ごま マンゴーチャツネ、さとう、ごま油 いちごジャム	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	755	22.9

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



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。