

5月のこんだてひょう

平成24年4月27日(金)
江戸川区立篠崎小学校



日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうめい			ひとくちメモ
		牛乳 (赤)からだをつくる	(黄)ねつや力になる	(緑)体の調子を整える	
1 火	チリドッグ やさいのスープに かみかみサラダ オレンジ	豚肉 大豆 ○ チーズ ベーコン さきいか 牛乳	コッペパン バター 油 ごま さとう	にんにく 玉ねぎ セロリ にんじん じゃがいも キャベツ かぶ ごぼう オレンジ	かみかみサラダはよくかんで食べるように さきいかやごぼうを入れたサラダです。 よくかんで食べてくださいね。
2 水	ちゅうかおこわ もやしナムル ちゅうかふうなめこスープ	豚肉 干しエビ ○ たまご かまぼこ 牛乳	もち米 麦 さとう 油 ごま	しいたけ 筍 にんじん こまつな グリーンピース もやし きゅうり しょうが にんにく なめこ えのき	5月5日は子どもの日です。たけのこは一日で 大きくなることから子供の成長を願って食べら れています。おこわの中に入れました。
7 月	ふかがわめし たらのしんりよくあげ アーモンドあえ けんちんじる	油揚げ あさり ○ たら たまご 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 さとう ごま 小麦粉 アーモンド こんにやく さといも	にんじん しょうが コーン ねぎ キャベツ ほうれん草 ごぼう 大根	八十八夜とは立春から数えて88日目のことで その前後に摘み取ったお茶はおいしいと言わ れています。新緑揚げに抹茶を使いました。
8 火	ごはん さかなのしょうがやき こんさいのきんぴら みそしる パイナップル	ぶり 豚肉 ○ 牛乳	米 麦 こんにやく さとう ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 れんこん パイナップル	根菜とは根っこの部分を食べる野菜です。 どんな野菜があるかわかりますか？今日は にんじん・ごぼう・れんこんを入れて作ります。
9 水	ごはん ムロアジハンバーグ ジャーマンポテト とうふスープ	ムロアジ たまご ○ ベーコン 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 油 パン粉 バター さとう じゃがいも	たまねぎ しょうが パセリ にんじん キャベツ えのき ほうれん草	今日のハンバーグは東京の八丈島という島で とれたお魚の「むろあじ」を使ったハンバーグ です。残さず食べてください。
10 木	ミルクパン だいずコロッケ カントリーサラダ ミネストローネ	鶏肉 ひじき 大豆 ○ たまご ベーコン インゲン豆 牛乳	ミルクパン パター じゃがいも さとう パン粉 油 小麦粉	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ だいこん レモン セロリ 玉ねぎ トマト パセリ	今日は大豆がたくさん入ったコロッケです。 大豆は血や肉となるたんぱく質 が多く入っていて、畑の肉と言われています。
11 金	ごはん すぶた ごもくスープ りんご	豚肉 牛乳 ○	米 麦 じゃがいも でんぷん 油 さとう	しょうが にんじん たまねぎ 椎茸 たけのこ ピーマン きくらげ 白菜 ほうれん草	酢豚は中華料理で、長崎県ではスーパイクとも 呼ばれているそうです。野菜がたくさん入っ ているのでバランスの良い料理です。
14 月	けんちんうどん やきししゃも いそのかあえ よもぎだんご	鶏肉 油揚げ ○ ししゃも のり 豆腐 きなこ 牛乳	うどん 油 こんにやく 白玉粉 さとう	ごぼう にんじん 大根 小松菜 もやし キャベツ よもぎ	よもぎは春に新芽が出ます。昔から薬としても 使われてきました。今日はよもぎを入れた お団子です。
15 火	わかめごはん イカとアスパラのいためもの ワンタンスープ なつみ	わかめ しらす ○ イカ 豚肉 なた 牛乳	米 麦 ごま 油 ワンタンの皮 カシューナッツ	玉ねぎ にんじん アスパラ ねぎ たけのこ しょうが 椎茸 はくさい もやし 小松菜 なつみ	ワンタンは皮の食感を楽しむためのもで お肉は少ししか入っていません。 つるつるした食感を楽しんでください。
16 水	さんしょくごはん しらすあえ みそしる オレンジ	鶏肉 たまご ○ しらす 豆腐 わかめ 牛乳	米 麦 油 さとう	いんげん キャベツ きゅうり にんじん ねぎ こまつな オレンジ	鶏のそぼろ・炒り卵・さやいんげんで3色 ごはんを作ります。炒り卵はみなさん分 で400個もの卵を使って作ります。
17 木	手作りピロシキ えのきのスープ もやしのサラダ バナナ	たまご 豚肉 ○ ベーコン 豆腐 牛乳	強力粉 パター 小麦粉 油 でん粉 さとう ごま	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ にんじん えのき ネギ 小松菜 きゅうり もやし パナナ	手作りでピロシキを作ります。 ロシアの代表的な料理です。 どんな料理かお楽しみに。
18 金	ひじきのふりかけごはん イカげそのからあげ みそしる そらまめ	ひじき かつお節 ○ イカげそ 豚肉 油麩 わかめ 牛乳	米 麦 ごま 油 じゃがいも でん粉 こんにやく さとう	しょうが しいたけ にんじん グリーンピース ねぎ キャベツ 玉ねぎ そらまめ	イカのげそはイカの足のことで。唐揚げに してあるので食べやすいですよ。よくかんで 食べてください。
21 月	ごはん カルちゃんふりかけ さかなのバターしょうゆやき おひたし じゃがいものみそしる れいとうパン	ちりめんじゃこ ○ かつお節 青のり わかめ 牛乳	米 麦 ごま バター じゃがいも	キャベツ 小松菜 もやし たまねぎ 冷凍パン	カルちゃんふりかけは骨や歯を作るカルシウム たっぷりのちりめんじゃこのふりかけです。 今日は金環日食が見られる日です。給食では パンをリング状のものにしました。
22 火	セサミトースト はるやさいのクリームに ひよこめいりサラダ	豚肉 牛乳 ○ 粉チーズ ひよこ豆 ツナ	胚芽パン ごま 油 バター はちみつ 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん かぶ 小松菜 ブロッコリー たけのこ コーン グリーンピース きゅうり キャベツ	春は野菜がたくさんとれます。玉ねぎ、たけのこ じゃがいも、グリーンピースなどが春にとれる 野菜です。クリームソースで煮ています。
23 水	ひじきごはん とりのてりやき しらすあえ とんじる	鶏肉 豚肉 ひじき ○ しらす 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 油 ごま こんにやく じゃがいも	にんじん しょうが キャベツ ごぼう 大根 ねぎ ほうれんそう きゅうり	ひじきは海藻の一種です。ひじきを食べると 長生きするといわれているので、残さず 食べましょう。
24 木	ごはん てっかみそ ちぐさやき おひたし すましじる オレンジ	大豆 豚肉 たまご ○ かつお節 豆腐 わかめ 牛乳	米 麦 油 さとう	ごぼう にんじん ほうれん草 キャベツ 小松菜 もやし ねぎ えのき オレンジ	鉄火みそは煎り大豆にごぼう、みそ、さとう、 ごまを入れて作っています。 よくかんで食べてください。
25 金	キムチチャーハン あげどうふサラダ にらたまスープ でこぼん	豚肉 たまご ○ 凍り豆腐 ひじき ベーコン 牛乳	米 麦 油 さとう でんぷん	キムチ ネギ キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ にら でこぼん	キムチは韓国のお漬物です。日本でいう おしんこのようなものです。 キムチチャーハンにしました。
26 土	運動会				ご家庭からお弁当を持ってきてください。
29 火	カレーピラフ レバーのケチャップあえ キャベツスープ フルーツヨーグルト	ベーコン エビ ○ 豚レバー 牛乳 ヨーグルト	米 パター 麦 小麦粉 でんぷん さとう 油	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ しいたけ みかん缶 パン缶 黄桃缶 パナナ	カレー粉は色々なスパイスを混ぜ合わ せて作っています。インドでは家庭でスパイスを 調合して作るので家によって味が違うそうです。
30 水	やきそば チンゲンサイスープ にんじんドーナツ	豚肉 あおのり ○ ベーコン たまご 牛乳	中華めん 油 さとう バター でんぷん 小麦粉	にんじん たまねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ レモン	ドーナツはドウ(生地)の上にナッツがのっている ところから名前がついたそうです。 今日はにんじんを入れたにんじんドーナツです。
31 木	とうふとエビのあんかけどん ちゅうかふうコーンスープ きゅうりごま メロン	豚肉 エビ 豆腐 ○ 鶏肉 たまご 牛乳	米 麦 油 でんぷん さとう ごま じゃがいも	しょうが しいたけ にんじん 筍 玉ねぎ 白菜 ねぎ チンゲンサイ コーン きゅうり メロン	メロンはさゆつと向い仲間です。ワケの植物で 編み日りのめもりは編み日か細いこめまい れいわれています。

◎都合により多少献立を変更することがあります。

