

令和3年度 5がつのこんだてひょう

品川区立城南第二小学校

日	曜日	牛乳	こんだて				エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	家庭で補って ほしい食材
				あか	きいろ	みどり		
6	木		ホイコーローどん かきたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	こめ はいがまい さとう でんぷん あぶら	キャベツ ねぎ にんじん しょうが にんにく もやし こまつな	585 23.5	魚類 乳製品
7	金		ミルクパン ツナコロッケ ビーンズスープ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく おからパウダー しろいんげん豆	ミルクパン こむぎこ パンこ じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく	604 21.9	卵 豆製品
10	月		ごはん じゃこいりふりかけ さばのごまみそやき よしのじる	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめんじゃこ ちくわ さば みそ とうふ あぶらあげ	こめ はいがまい こま さとう じゃがいも でんぷん	はくさい だいこん にんじん こんにゃく こまつな	676 31.2	肉類 きのこ類
11	火		ごはん あげぎょうざ わかめスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく わかめ	こめ はいがまい ぎょうざのかわ あぶら こまあぶら	キャベツ たまねぎ なら ねぎ にんじん にんにく えのきだけ	599 20.4	魚類 いも類
12	水		ツナピザトースト コーンシチュー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうにゅう なまクリーム チーズ	しょくぱん あぶら さとう じゃがいも こめこ	ホールトマト たまねぎ ピーマン にんにく コーン にんじん みかん おうとう	665 26.6	卵 小魚
13	木		ごはん のりのつくだに たまごやき ごじる	ぎゅうにゅう たまご ひじき とうにゅう あぶらあげ みそ だいず こんぶ	こめ はいがまい こま さとう あぶら じゃがいも みずあめ	たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん こんにゃく	647 25.6	肉類 果物
14	金		チキンライス フライドフィッシュ やさいスープ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ぶたにく	こめ はいがまい あぶら でんぷん こめこ	たまねぎ にんじん にんにく ピーマン マッシュルーム キャベツ セロリ	587 24.9	豆製品 藻類
17	月		とりめし ツナひじきサラダ みそじる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひじき みそ あぶらあげ わかめ	こめ はいがまい あぶら こま さとう じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり だいこん えのきだけ こまつな	591 21.9	小魚 乳製品
18	火		ごはん あじのピリカラソース とんじる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	こめ はいがまい あぶら でんぷん さとう じゃがいも こまあぶら こめこ	ピーマン ねぎ だいこん ごぼう にんじん こまつな こんにゃく しょうが にんにく	637 27.8	豆類 きのこ類
19	水		ガーリックトースト ポトフ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく ベーコン こなかんてん	ミルクしょくぱん バター じゃがいも さとう あぶら	にんにく キャベツ たまねぎ セロリ にんじん グリーンピース オレンジジュース	614 20.3	魚類 緑黄色野菜
20	木		ごはん ひじきふりかけ かつおのアーモンドがらめ けんちんじる	ぎゅうにゅう ひじき かつお とうふ けずりぶし あぶらあげ	こめ はいがまい さとう じゃがいも でんぷん アーモンド あぶら	だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ こんにゃく	602 25.8	肉類 果物
21	金		ジャージャーメン ならたまスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく たまご みそ	むしちゅうかめん こま さとう でんぷん あぶら じゃがいも	たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん なら もやし ほししいたけ	588 25.4	小魚 乳製品
24	月		ダルカレー ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ	こめ はいがまい じゃがいも こめこ あぶら こま ねりこま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ りんご こまつな もやし	628 20.3	魚類 きのこ類
25	火		ツナごはん しんじゃがのそぼろに ごまキムチじる	ぎゅうにゅう ツナ ぶたひきにく とうふ	こめ はいがまい じゃがいも あぶら さとう こま	にんじん ほししいたけ たまねぎ にんじん キムチ さやいんげん もやし ごぼう	611 22.1	卵類 藻類
26	水		チーズトースト ポークビーンズ りんごゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいず こなかんてん	しょくぱん あぶら さとう じゃがいも あかザラメ	ホールトマト たまねぎ にんじん セロリ レモン リンゴジュース	587 25.9	魚類 豆製品
27	木		ごもくおこわ ししゃものなんばんづけ りきゅうじる	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも あぶらあげ みそ こんぶ とうふ	こめ もちこめ こま さとう でんぷん あぶら こまあぶら じゃがいも	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ ねぎ だいこん はくさい ごぼう しめじ いとこんにゃく	670 27.2	卵 果物
28	金		しせんとろ豆腐ごはん はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ はいがまい でんぷん さとう こま はるさめ あぶら	ねぎ にんじん たけのこ なら ほししいたけ きゅうり しょうが にんにく もやし	580 21.4	小麦粉製品 小魚
31	月		いしかりごはん さつきに みそじる	ぎゅうにゅう さけ とりにく みそ わかめ あぶらあげ	こめ はいがまい こま じゃがいも さとう	こんにゃく たけのこ にんじん さやいんげん ほししいたけ はくさい だいこん	587 26.3	豆類 乳製品

※献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承ください。

今月の給食目標 「正しい給食のマナーを身につけよう」

給食の前には、きれいに手をあらいましょう。
清潔なランチマットを敷いて、マナーを守って
楽しく食べましょう。

カミカミマーク

かみごたえのあるメニューです!!
大人になっても健康な歯でいられるよう、
1口30回を目標に噛みましょう。

給食当番の身じたくチェック

ぼうしに
かみの毛を
きちんと
入れた

清潔な
白衣を
着ている



マスクは
鼻まで
おおっている

つめを短く
切っている

手を石けん
できれいに
洗った

食事の時は 背中ピン!



見た目もよく、食
べやすい姿勢です。
背中を曲げた「犬食
い」にならないよう
に注意!