

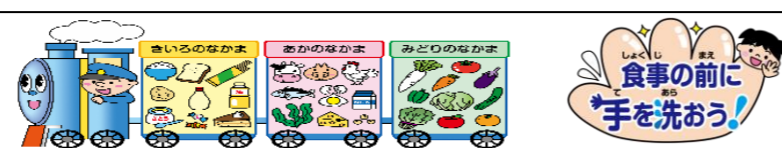
# 令和8年度 5月こんだてひょう

北区立滝野川第二小学校

日	牛乳	主食	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	○	<b>2日八十八夜・緑茶の日</b> 抹茶あげパン	キャベツ入りポトフ フレンチサラダ	牛乳,ベーコン,ぶた肉	ミルクパン,油,さとう, じゃがいも	にんにく,にんじん,玉ねぎ, セロリ,パセリ,キャベツ, きゅうり	588 kcal 20.3 g 24.7 g 2.3 g
7木	-	チキンカレーライス (バターなし)	じゃこサラダ 白ぶどう&ほうれんそうジュース	とり肉,ちりめんじゃこ	米,押麦,油,じゃがいも, 小麦粉,はちみつ,ごま油, さとう,白いりごま	しょうが,にんにく,玉葱, にんじん,きゅうり,だい こん,キャベツ,白ぶどう &ほうれんそうジュ ース	622 kcal 18.2 g 16.2 g 2.7 g
8金	○	<b>9日北区わんぱく相撲大会</b> 麦ごはん	じゃがいものそばろ煮 ちゃんこ汁	牛乳,とり肉,生揚げ	米,押麦,じゃがいも,油, さとう,でんぶん,ごま油, こんにゃく	にんじん,玉ねぎ,たけの こ水蒸,グリーンピース, ごぼう,干しいたけ,しめ じ,だいこん,はくさい,ね ぎ	669 kcal 24.3 g 22.5 g 2.2 g
11月	○	みそラーメン	ジャンボあげぎょうざ くだもの (オレンジ)	とり肉,赤みそ,白みそ,牛 乳	蒸し中華めん,ごま油,油, 小麦粉,ぎょうざの皮	ねぎ,にんにく,しょうが, もやし,にら,にんじん, ホールコーン,キャベツ, 国産オレンジ	610 kcal 26.2 g 18.6 g 3.1 g
12火	○	<b>5年生岩井自然体験教室 (~14日まで)</b> のり佃煮ごはん	肉豆腐 切干大根サラダ	焼きのり,牛乳,ぶた肉,木 綿豆腐	米,押麦,上白糖,油,糸こ んにゃく,さとう,ごま油	干しいたけ,ぶなしめ じ,にんじん,玉葱,きゅう り,もやし,切干だいこん	616 kcal 24.8 g 17.5 g 2.6 g
13水	○	キムタクチャーハン	トックスープ つぶつぶみかんゼリー	ぶた肉,牛乳,とり肉,たま ご,粉寒天	米,油,白いりごま,でんぶ ん,もち,ごま油,さとう	にんじん,はくさい,キム チ,たくあん,ピーマン,だ いこん,玉ねぎ,こまつな, みかんジュース,みかん 缶	591 kcal 20.3 g 15.7 g 2.5 g
14木	○	はちみつレモントースト	ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳,いんげんまめ,ぶた 肉,ウィンナー,ツナ	食パン,バター,はちみつ, グラニュー糖,じゃがい も,油,さとう	レモン汁,玉ねぎ,にんじ ん,ホールトマト缶,きゅ うり,キャベツ	642 kcal 22.8 g 30.3 g 2.8 g
15金	○	<b>1年生食育(グリーンピースのさやむき)</b> グリーンピースごはん	魚のかわりソース おひたし みそ汁	牛乳,メルルーサ,かつお 節,木綿豆腐,わかめ,白み そ,赤みそ	米,でんぶん,小麦粉,さ とう,油	グリーンピース,玉葱,にん じん,キャベツ,もやし,こ まつな,えのきたけ,ねぎ	573 kcal 25.3 g 15.2 g 3.9 g
18月	○	プルコギ丼	春雨サラダ 中華コーンスープ	ぶた肉,牛乳,ハム,とり 肉,木綿豆腐	米,油,さとう,でんぶ ん,白いりごま,ごま油,は るさめ	にんにく,玉ねぎ,にんじ ん,しめじ,もやし,ピーマ ン, キャベツ,きゅうり,しょ うが,ホールコーン,クリ ーム コーン,ねぎ,チンゲンサイ	686 kcal 22.6 g 24.0 g 3.6 g
19火	○	麦ごはん	さばのみそ煮 のり和え すまし汁	牛乳,さば,赤みそ,白み そ,ぎざみのり,木綿豆腐, わかめ	米,押麦,さとう	しょうが,キャベツ,もや し,こまつな,ねぎ,ほう れんそう	576 kcal 26.7 g 16.6 g 2.9 g
20水	牛乳 ヒ	ホットドッグ	フライドポテト 野菜スープ	フランクフルト,コー ヒー乳飲料,とり肉	コッペパン,油,じゃがい も	にんじん,玉ねぎ,キャ ベツ,プロッコリー	604 kcal 24.1 g 27.3 g 3.2 g
21木	○	こぎつねごはん	干草焼き おかか和え みそ汁	とり肉,油揚げ,牛乳,たま ご,糸けずり節,わかめ,赤 みそ,白みそ	米,さとう,油,ぶ	にんじん,干し椎茸,玉葱, ほうれんそう,キャベツ, こまつな,ねぎ	634 kcal 28.2 g 21.3 g 3.5 g
22金	○	<b>2年生校外学習(給食なし)</b> マーボー焼きそば	アップルドレッシングサラダ くだもの (バナナ)	とり肉,赤みそ,木綿豆腐, 牛乳	蒸し中華めん,ごま油,油, さとう,でんぶん	にんにく,しょうが,ねぎ, にんじん,玉ねぎ,干しい たけ,たけのこ水蒸,に ら,キャベツ,きゅうり,に んじん,りんご	614 kcal 24.9 g 22.2 g 2.2 g
25月	○	ゆかりふりかけごはん	春キャベツのメンチカツ ゆでキャベツ 豚汁	ちりめんじゃこ,あおの り,牛乳,とり肉,ぶた肉, 木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米,白いりごま,乾燥パン 粉,小麦粉,生パン粉,さ とも,こんにゃく	玉ねぎ,キャベツ,にんじ ん,ごぼう,だいこん,ねぎ	616 kcal 27.3 g 16.6 g 2.5 g
26火	○	<b>6年生心の劇場(給食早出し)</b> 黒砂糖パン	豆乳シチュー ポパイサラダ	牛乳,とり肉,いんげんま め,豆乳,ベーコン	黒砂糖パン,油,じゃがい も,小麦粉,さとう,ごま油	玉ねぎ,にんじん,プロ ッコリー,ホールコーン, キャベツ,ほうれんそう	648 kcal 22.9 g 27.6 g 2.9 g
27水	○	<b>こまつなの日</b> ごはん	厚あげと豚肉のみそ炒め 小松菜とたまごのスープ	牛乳,ぶた肉,生あげ,白み そ,とり肉,たまご	米,でんぶん,さとう,油	しょうが,キャベツ,にん じん,ぶなしめじ,ピーマ ン,ねぎ,こまつな	641 kcal 29.3 g 23.0 g 2.5 g
28木	○	白ごまタンタンうどん	ちくわの磯辺あげ さつまいもの天ぷら	とり肉,焼き竹輪,油揚げ, 白みそ,牛乳,あおのり	冷凍うどん,油,さとう,白 すりごま,練りごま,小麦 粉,さつまいも	玉ねぎ,にんじん,キャ ベツ,ピーマン,ねぎ,しめ じ	623 kcal 30.0 g 28.4 g 3.5 g
29金	○	<b>こんにゃくの日</b> ひじきごはん	魚のガーリックバターステーキ こんにゃくサラダ みそ汁	干ひじき,油あげ,牛乳,ぶ り,わかめ,赤みそ,白みそ	米,さとう,小麦粉,オリ ーブ油,バター,糸こんに ゃく,油,ごま油	にんじん,にんにく,しょ うが,キャベツ,きゅうり, 玉ねぎ,だいこん,だい こん葉	637 kcal 24.9 g 26.5 g 3.1 g

・材料の納入等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

## ~5月こんだて~



北区教育委員会では6月から9月(夏季期間)は、食中毒予防の観点から給食食材の使用禁止があり、ひき肉を成形する  
こんだて、卵を主菜で使用するこんだて、豆腐等を主菜のメイン食材として使うこんだてが  
出せなくなります。  
そのため、滝二小の5月こんだては、[ジャンボあげぎょうざ]、[肉豆腐]、[干草焼き]、[マーボー焼きそば]、[春キャベツの  
メンチカツ]、[厚揚げと豚肉のみそ炒め]を取り入れています。ぜひ給食の感想を教えてくださいね!



## 5月給食目標

正しい食事のマナーをおぼえよう

