

5月


 東久留米市立第七小学校  
 東久留米市立第十小学校


| 日・曜 | 献立名               | 飲み物       | 主な食材                   |                 |                                            | エネルギーたんぱく質食塩相当量(中学年) | こんだてメモ                                                                                   |
|-----|-------------------|-----------|------------------------|-----------------|--------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                   |           | エネルギーのもとになる食品          | 体をつくるもとになる食品    | 体の調子を整えるもとになる食品                            |                      |                                                                                          |
| 1木  | ごはん               |           | 米                      |                 |                                            | 622 kcal             | 今月の給食目標は「好き嫌いしないので食べよう」です。運動会の練習が始まります。苦手な食べ物には、元気に過ごすための栄養が含まれています。まずは一口食べるチャレンジをしましょう。 |
|     | ぎせい豆腐             |           | 油, 砂糖, でん粉             | 豚肉, 大豆, 豆腐, たまご | にんじん, ながねぎ, しいたけ                           | 26.0 g               |                                                                                          |
|     | こんさいじる根菜汁         |           | こんにやく                  | みそ              | ごぼう, れんこん, だいこん, ながねぎ                      | 2.7 g                |                                                                                          |
|     | いとかんてん糸寒天のあえもの    |           | 砂糖                     | 糸寒天             | キャベツ, きゅうり                                 |                      |                                                                                          |
| 2金  | ちゅうか中華おこわ         |           | 米, もち米, ごま油, 砂糖        | えび, 焼き豚         | にんじん, たけのこ, しいたけ, ながねぎ                     | 690 kcal             |                                                                                          |
|     | ゆーりんちー油淋鶏         |           | でん粉, 油, 砂糖, ごま油        | 鶏肉              | にんにく, しょうが, ながねぎ                           | 28.6 g               |                                                                                          |
|     | チンゲン菜スープ          |           | ごま油                    | 豚肉, 豆腐          | チンゲン菜, たまねぎ, きくらげ                          | 2.3 g                |                                                                                          |
|     | もやしサラダ            |           | 油                      |                 | にんじん, もやし, きゅうり, たまねぎ                      |                      |                                                                                          |
| 7水  | ジャンバラヤ            |           | 米, 押麦, 油               | 豚肉              | にんにく, たまねぎ, ピーマン, 赤パプリカ, マッシュルーム           | 675 kcal             | 5月の給食では旬をむかえるかつおやごぼう、そら豆、メロンなどを提供します。新茶の季節です。抹茶を使った蒸しパンを手作りして提供します。                      |
|     | さけ鮭のチャウダー         |           | 油, じゃがいも, バター, コーンスターチ | さけ, ベーコン, 牛乳    | たまねぎ, にんじん, かぶ, ほうれんそう                     | 28.0 g               |                                                                                          |
|     | グリーンサラダ           |           | 油, 砂糖                  |                 | キャベツ, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ                   | 1.5 g                |                                                                                          |
|     | くだもの果物(メロン)       |           |                        |                 | メロン                                        |                      |                                                                                          |
| 8木  | しせんとうふん四川豆腐丼      |           | 米, 油, 砂糖, でん粉, ごま油     | 豚肉, 豆腐          | にんにく, にんじん, たけのこ, たまねぎ, きくらげ, しいたけ         | 632 kcal             |                                                                                          |
|     | パンサンスー            |           | 春雨, 油, ごま油, 砂糖         | ボークハム           | きゅうり, キャベツ, たまねぎ                           | 26.0 g               |                                                                                          |
|     | アーモンドじゃこ          |           | アーモンド                  | かえり煮干           |                                            | 2.5 g                |                                                                                          |
|     |                   |           |                        |                 |                                            |                      |                                                                                          |
| 9金  | ごはん               |           | 米                      |                 |                                            | 650 kcal             | 第七小学校の1年生に給食室のお手伝いをお願いしました。9日のそら豆のさやだしです。                                                |
|     | や焼きししゃも           |           |                        | ししゃも            |                                            | 26.9 g               |                                                                                          |
|     | じゃがいものそぼろ煮        |           | 油, じゃがいも, しらたき, 砂糖     | 豚肉              | しょうが, にんじん, たまねぎ, しいたけ, いんげん               | 1.5 g                |                                                                                          |
|     | そら豆               |           |                        |                 | そら豆                                        |                      |                                                                                          |
|     | くだもの果物(デコボン)      |           |                        |                 | デコボン                                       |                      |                                                                                          |
| 12月 | ぞつこく雑穀ごはん         | (ブレジョアン味) | 米, あわ, 押麦, きび          |                 |                                            | 625.0 kcal           | 12日のみそ汁には戦国時代の茶人千利休が好んだと言われているごまを使っています。                                                 |
|     | あかうお赤魚の塩こうじ焼き     |           |                        | あかうお            |                                            | 26.5 g               |                                                                                          |
|     | りきゅうじる利久汁         |           | こんにやく, じゃがいも, ごま       | 鶏肉, 豆腐, みそ      | ごぼう, にんじん, ながねぎ                            | 1.9 g                |                                                                                          |
|     | おひたし              |           | 砂糖                     |                 | ほうれんそう, もやし, にんじん                          |                      |                                                                                          |
| 13火 | たかな高菜チャーハン        |           | 米, 押麦, ごま油             | 焼き豚             | ながねぎ, 高菜漬                                  | 581 kcal             | 14日は給食室で1枚1枚食パンにガーリックバターを塗ってオーブンで焼きます。全部で1000枚以上になります。オーブンはフル回転です。                       |
|     | たまご焼き             |           | ごま油, 砂糖                | たまご, 鶏肉         | にんじん, たけのこ, たまねぎ, しいたけ                     | 22.6 g               |                                                                                          |
|     | はるさめ春雨スープ         |           | 春雨                     | 鶏肉, 豆腐          | はくさい, にんじん, たまねぎ, きくらげ                     | 1.5 g                |                                                                                          |
|     | くだもの果物(みしょうかん)    |           |                        |                 | みしょうかん                                     |                      |                                                                                          |
| 14水 | ガーリックトースト         |           | フランスパン, マーガリン          |                 | にんにく, ドライパセリ                               | 581 kcal             |                                                                                          |
|     | アスパラのクリーム煮        |           | 油, じゃがいも, バター, 小麦粉     | 鶏肉, 牛乳, 生クリーム   | たまねぎ, にんじん, グリーンアスパラ, マッシュルーム              | 22.2 g               |                                                                                          |
|     | かいそう海藻サラダ         |           | 油, 砂糖                  | 海藻ミックス          | きゅうり, キャベツ, だいこん, たまねぎ                     | 2.1 g                |                                                                                          |
|     |                   |           |                        |                 |                                            |                      |                                                                                          |
| 15木 | さんさい山菜うどん         |           | うどん                    | 鶏肉, 油揚げ         | にんじん, 山菜ミックス(山ふき, わらびみず), しいたけ, ながねぎ, たけのこ | 591 kcal             | 春から初夏にかけて山では、食べることが出来る野草がさくさん育ってきます。ちよっぴり苦みがあるのが特徴です。夏の暑さに負けない栄養が豊富に含まれています。             |
|     | こもく五目きんぴら         |           | ごま油, こんにやく, 砂糖, ごま     | さつま揚げ           | にんじん, ごぼう, れんこん                            | 21.6 g               |                                                                                          |
|     | おくらまっちゃん小倉抹茶むしパン  |           | 小麦粉, 無塩バター, 砂糖         | 甘納豆, 牛乳, たまご    |                                            | 1.6 g                |                                                                                          |
|     |                   |           |                        |                 |                                            |                      |                                                                                          |
| 16金 | わかめごはん            |           | 米                      | わかめ             |                                            | 630 kcal             |                                                                                          |
|     | ジャンボきょうざ          |           | ぎょうざの皮, でん粉, ごま油, 油    | 豚肉              | にら, キャベツ, ながねぎ, にんにく, しょうが                 | 21.5 g               |                                                                                          |
|     | ちゅうか中華スープ         |           | ごま油                    | 鶏肉, 豆腐, うずら卵    | はくさい, にんじん, たまねぎ, きくらげ, ごまつな               | 1.2 g                |                                                                                          |
|     | くだもの果物(パレンシアオレンジ) |           |                        |                 | パレンシアオレンジ                                  |                      |                                                                                          |

# 5月

## こんだてひょう



東久留米市立第七小学校  
東久留米市立第十小学校

| 日・曜 | 献立名                 | 飲み物 | 主な食材                  |                    |                                                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩相当量<br>(中学年) | こんだて<br>メモ                                                                                                                                                    |
|-----|---------------------|-----|-----------------------|--------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                     |     | エネルギーのもとになる<br>食品     | 体をつくるもとになる<br>食品   | 体の調子を整えるもとになる<br>食品                              |                                  |                                                                                                                                                               |
| 19月 | ふかがわめし<br>深川飯       |     | 米, 押麦                 | あさり, 油揚げ           | しょうが, しいたけ                                       | 541 kcal                         | ししやもや<br>きびなご, ちりめんじゃこ<br>などの小魚<br>は、子供の成<br>長に必要なカ<br>ルシウムを多<br>く含んでいる<br>からです。運<br>動会の練習が<br>始まっています<br>。丈夫な骨を<br>作り元気に<br>練習しましょ<br>う。                     |
|     | きびなごのからあげ           |     | でん粉, 油                | きびなご               | しょうが                                             | 22.8 g                           |                                                                                                                                                               |
|     | みそ汁                 |     | じゃがいも                 | 豆腐, みそ             | こまつな, だいこん, たまねぎ                                 | 2.2 g                            |                                                                                                                                                               |
|     | やさしい<br>野菜のしょうが風味   |     | 砂糖                    |                    | きゅうり, にんじん, もやし, しょうが                            |                                  |                                                                                                                                                               |
| 20火 | ウィンナーライス            |     | 米, 押麦, 油              | ウィンナー              | にんにく, たまねぎ, ホールコーン, マッシュルーム                      | 653 kcal                         |                                                                                                                                                               |
|     | じゃがミートグラタン          |     | じゃがいも, 油, 砂糖          | 豚肉, いんげんまめ, ピザチーズ  | にんにく, たまねぎ                                       | 23.1 g                           |                                                                                                                                                               |
|     | パスタスープ              |     | マカロニ                  | 豚肉                 | たまねぎ, キャベツ, にんじん, パセリ                            | 1.9 g                            |                                                                                                                                                               |
|     |                     |     |                       |                    |                                                  |                                  |                                                                                                                                                               |
| 21水 | ジャージャー麺             |     | ラーメン, 油, 砂糖, でん粉, ごま油 | 豚肉                 | しょうが, にんにく, ながねぎ, にんじん, たまねぎ, たけのこ               | 613 kcal                         | 新ごぼうが<br>出回る季節で<br>す。ごぼうは<br>旬が年に2回<br>あり、春から<br>夏にかけての<br>ごぼうはやわ<br>らかく、香りが<br>強いのが特徴<br>です。                                                                 |
|     | ナムル                 |     | ごま油, 油, 砂糖, ごま        |                    | にんじん, きゅうり, もやし                                  | 23.5 g                           |                                                                                                                                                               |
|     | フライドポテト             |     | じゃがいも, 油              |                    |                                                  | 1.7 g                            |                                                                                                                                                               |
|     |                     |     |                       |                    |                                                  |                                  |                                                                                                                                                               |
| 22木 | ごぼうピラフ              |     | 米, 油                  | 鶏肉                 | にんにく, ごぼう, にんじん, むき枝豆                            | 633 kcal                         |                                                                                                                                                               |
|     | さけ<br>鮭のセサミフライ      |     | 小麦粉, パン粉, ごま, 油       | さけ                 |                                                  | 28.5 g                           |                                                                                                                                                               |
|     | ポテトチャウダー            |     | じゃがいも, コーンスターチ, バター   | ベーコン, いんげんまめ, 牛乳   | たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, こまつな                        | 1.9 g                            |                                                                                                                                                               |
|     |                     |     |                       |                    |                                                  |                                  |                                                                                                                                                               |
| 23金 | カレーライス              |     | 米, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉 | 豚肉, いんげんまめ         | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん                           | 709 kcal                         | 24日は運動会<br>です。練習の<br>成果を出せる<br>よう、給食を<br>しっかり食べ<br>て本番を迎え<br>ましょう。給<br>食室からも応援<br>しています。運<br>動会前日はみ<br>んな大好きカ<br>レーライスに<br>からあげを付<br>けたスペシャル<br>応援メニューで<br>す。 |
|     | とりにく<br>鶏肉のからあげ     |     | でん粉, 上新粉, 油           | 鶏肉                 | しょうが, にんにく                                       | 23.4 g                           |                                                                                                                                                               |
|     | レモンドレサダ             |     | 油, 砂糖                 |                    | キャベツ, きゅうり, だいこん, ホールコーン, たまねぎ, レモン              | 2.3 g                            |                                                                                                                                                               |
|     | くだもの<br>果物 (冷凍みかん)  |     |                       |                    | ★冷凍みかん                                           |                                  |                                                                                                                                                               |
| 27火 | こぎつねごはん             |     | 米, 押麦, 砂糖, ごま, 砂糖     | 油揚げ                |                                                  | 676 kcal                         |                                                                                                                                                               |
|     | いかの更紗あげ             |     | でん粉, 油                | いか                 | しょうが                                             | 32.0 g                           |                                                                                                                                                               |
|     | にらのみそ汁              |     | じゃがいも                 | 生揚げ, みそ            | たまねぎ, ながねぎ, にら, えのきたけ                            | 2.3 g                            |                                                                                                                                                               |
|     | おひたし                |     | 砂糖                    |                    | ほうれんそう, にんじん, だいこん                               |                                  |                                                                                                                                                               |
| 28水 | ごはん                 |     | 米                     |                    |                                                  | 622 kcal                         | 『目に青<br>葉、山ほとト<br>ギス、初ガツ<br>オ』俳人山口<br>素堂の俳句で<br>す。5月に旬<br>を迎えるかつ<br>おは脂がのっ<br>ているのが特<br>徴です。                                                                  |
|     | かつおの南蛮漬             |     | でん粉, 油, 砂糖            | かつお                | しょうが, ながねぎ                                       | 32.6 g                           |                                                                                                                                                               |
|     | はっほうさい<br>八宝菜       |     | でん粉                   | 豚肉, いか, えび, うずら卵   | にんじん, はくさい, たまねぎ, たけのこ, チンゲン菜, しいたけ, しょうが        | 2.4 g                            |                                                                                                                                                               |
|     | ちゅうか<br>中華サラダ       |     | 砂糖, ごま油               |                    | キャベツ, にんじん, きゅうり, たまねぎ                           |                                  |                                                                                                                                                               |
| 29木 | パンパン                |     |                       |                    |                                                  | 554 kcal                         |                                                                                                                                                               |
|     | ツナのキッシュ             |     | じゃがいも                 | ツナ, たまご, 牛乳, ピザチーズ | たまねぎ                                             | 23.8 g                           |                                                                                                                                                               |
|     | むぎ まめ<br>麦と豆のトマトスープ |     | 米粒麦                   | ベーコン, ひよこまめ        | たまねぎ, かぶ, マッシュルーム, トマトパセリ                        | 1.8 g                            |                                                                                                                                                               |
|     | フレンチサラダ             |     | 油, 砂糖                 |                    | キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン, たまねぎ                   |                                  |                                                                                                                                                               |
| 30金 | はつがげんまい<br>発芽玄米ごはん  |     | 米, 発芽玄米               |                    |                                                  | 707 kcal                         | 発芽玄米は<br>普通の玄米に<br>比べて疲れを<br>とる栄養ビタ<br>ミンBが豊富<br>です。                                                                                                          |
|     | さばの文化干し             |     |                       | さばの文化干し            |                                                  | 29.2 g                           |                                                                                                                                                               |
|     | にくどうふ<br>肉豆腐        |     | 油, 砂糖                 | 豚肉, 豆腐             | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ, チンゲン菜, ながねぎ, えのきたけ | 2.6 g                            |                                                                                                                                                               |
|     | き<br>茎わかめのごま酢あえ     |     | ごま, 砂糖                | 茎わかめ               | きゅうり, もやし, たまねぎ                                  |                                  |                                                                                                                                                               |



保護者の皆様へ

5月24日の運動会に向けて、子供たちは表現や短距離走などの練習に励んでいます。給食でも、練習の成果を思いっきり出すことができるよう支えていきたいと思います。また、暑さが厳しくなる時期です。ご家庭でも、早寝、早起き、朝ごはんを基本に生活リズムを整えて、元気に学校生活を送ることができるようご協力お願いいたします。

