

令和5年度
5月

こんだて



東久留米市立第七小学校
東久留米市立第十小学校

日 曜	主食	飲 物	主菜 副菜 デザート	おもな材料			こんだてメモ
				熱や力の もとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる	
1 月	抹茶揚げパン		スープワントン カクテキ 	パン、油、 ワタの皮、 ごま	うぐいす粉、 牛乳、ぶた肉	ショウガ、シイタケ、 にんじん、白菜、 長ねぎ、きゅうり、 ニラ、大根、玉ねぎ	♪夏も近づく八十八夜 新茶の季節になりました。 それにちなみ抹茶の 揚げパンを給食室で作 ります。
2 火	中華おこわ		油淋鶏 チンゲン菜スープ 果物	もち米、 でん粉、油、 ごま	えび、ホタテ、 焼き豚、牛乳、 とり肉、 ぶた肉	にんじん、タケノコ、 シイタケ、キクラゲ、 ニンニク、ショウガ、 チンゲン菜、玉ねぎ、 長ねぎ、日向夏	5月5日こどもの日に ちなみ中華おこわを 「ちまき」にしてくださ す。(1年生)油淋鶏 (ユリンチー)は中国料 理のひとつです。唐揚 げに刻んだねぎ、少し 甘辛い酢醤油をかけ た料理です。
8 月	ウィンナーライス		新じゃがのミートグラタン パスタスープ 果物	七分づき米、 じゃがいも	ウィンナー、 牛乳、ぶた肉、 レンズ豆、 チーズ、 ベーコン	ニンニク、玉ねぎ、 コーン、キャベツ、 マッシュルーム、 にんじん、エノキ、 美生柑	揚げに刻んだねぎ、少し 甘辛い酢醤油をかけ た料理です。
9 火	ごはん		擬製豆腐 なめこのみそ汁 糸寒天のあえもの	七分づき米、 でん粉、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、 豆腐、卵、 みそ、糸寒天	にんじん、長ねぎ、 シイタケ、大根、 なめこ、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ	擬製豆腐は肉や豆腐に 味付けしたものを卵を 使って豆腐のように固め たものをいいます。
10 水	チキンライス		鮭のチャウダー グリーンサラダ 果物	七分づき米、 油、 じゃがいも、 バター、コー ンスターチ	とり肉、牛乳、 鮭、ベーコン、 いんげん豆、 調理用牛乳、 豆乳	ニンニク、玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、マッシュルーム、 ほうれん草、水菜、 グリーンピース、きゅうり、 カブ、カラマンダリン	チャウダーは魚介や 野菜などを煮込んだ スープのことを呼びま す。
11 木	山菜うどん		五目きんぴら 黒糖蒸しパン	うどん、ごま、 こんにやく、 小麦粉、 黒砂糖、 くり	とり肉、牛乳、 油揚げ、 牛乳、 さつま揚げ、 卵、豆乳	にんじん、わらび、 みず、フキ、ゴボウ、 長ねぎ、タケノコ、 シイタケ、レンコン	旬の山菜を使って、山 菜うどんを作ります。 今回は4種類の山菜 を使う予定です。
12 金	高菜チャーハン		ジャンボ餃子 中華スープ 海草ナムル	七分づき米、 餃子の皮、 でん粉、油、 ごま	焼き豚、卵、 牛乳、ぶた肉、 とり肉、豆腐、 海草ミックス	長ねぎ、高菜漬、 ニラ、キャベツ、玉ねぎ、 ニンニク、ショウガ、白菜、 にんじん、キクラゲ、 もやし、きゅうり	ジャンボ餃子は給食の 人気メニューのひとつで す。15cmの大きな皮で 肉、野菜を包み油で揚 げます。
15 月	ガーリックライス		スコップコロケ ペイザンヌスープ 果物	七分づき米、 じゃがいも、 パン粉	牛乳、卵、 ぶた肉、 チーズ、 ベーコン、 ひよこ豆	ニンニク、にんじん、 玉ねぎ、セロリー、 キャベツ、カブ、 マッシュルーム、 甘夏	沢煮挽は、野菜を千 切りにしてだし汁で豚 肉と一緒に煮た具だく さんの汁物です。
16 火	五穀ごはん		魚の竜田揚げ 利久汁 おひたし	七分づき米、油、 あわ、赤米、ごま、 麦、きび、でん粉、 こんにやく、 じゃがいも	牛乳、鯖、 とり肉、豆腐、 みそ	ショウガ、ゴボウ、 にんじん、長ねぎ、 ほうれん草、もやし	田植えの時期になりま した。今年も五穀豊穡(穀 物が豊かに実ること)を 願って五穀ごはんにし ます。
17 水	チキンカレーライス		豆サラダ フルーツヨーグルト	七分づき米、 じゃがいも、 小麦粉、 バター、 はちみつ	とり肉、大豆、 いんげん豆、 牛乳、金時豆、 いんげん豆、 枝豆、ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、 ショウガ、ニンニク、 トマト、キャベツ、 きゅうり、コーン、 もも、パイナップル、みかん	豆類は、炭水化物やたん ぱく質、そのほかにミ ネラルやビタミンなどバ ランスよく含まれている 食品です。
18 木	いか焼きそば		フライドポテト 木くらげ中華あえ	中華めん、 じゃがいも、 油、ごま	ぶた肉、いか、 のり、牛乳	にんじん、玉ねぎ、 キャベツ、ピーマン、 もやし、キクラゲ、 白菜、きゅうり、 コーン	キクラゲは人の耳に似てい ることから漢字で「木耳」と書 きます。おなかの調子をよ くしてくれる食物繊維などが 含まれています。
19 金	ひじきごはん		焼きししゃも たけのこと厚揚げのそぼろ煮 そら豆	七分づき米、 ごま、 こんにやく、 でん粉	とり肉、 油揚げ、牛乳、 ししゃも、 ぶた肉、 厚揚げ	ショウガ、シイタケ、 にんじん、玉ねぎ、 タケノコ、そら豆	ししゃもは丸ごと食べら れるのでカルシウムが たくさんとれます。また、 視力を回復してくれる栄 養も含まれています。

※献立の後半はうら面に続きます。

※5月10日(水)は4、5月分の給食費引き落とし日です。

お手持ちの口座の残高確認をお願いいたします。

【3、4年生】	国基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	635
たんぱく質(g)	21.1～32.5	25.9
脂質(g)	14.4～21.7	21.4

