

5月



こんだてひょう



前半



東久留米市立第二小学校

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月	ごぼうのかきあげ丼		米, 小麦粉, 油, 砂糖	たまご	ごぼう, たまねぎ, にんじん, ホールコーン	639 kcal	今月の給食目標は、「給食の時間を守る」です。運動会の練習が始まり、着替えや教室移動が多くなります。給食を食べる時間が短くならないように、協力して準備を行いましょう。また、配膳時間が遅くなってしまおうと、委員会で活動しているお昼の放送をきちゃんと聞くことができます。放送が始まる前に配膳を済ませ、始まったら静かに聞きましょう。
	みそ汁		じゃがいも, こんにやく	油揚げ, 豆腐, みそ	だいこん, こまつな, たまねぎ	23.1 g	
	おひたし		砂糖		にんじん, ほうれんそう, もやし	1.3 g	
2火	中華おこわ		米, もち米, ごま油, 砂糖	焼き豚	ながねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, しょうが	669 kcal	ちゃんこはお相撲さんが練習している相撲部屋で提供されている具たくさんのお鍋料理です。相撲部屋ごとに味や食材に違いがあり、様々なレシピがあります。相撲の聖地、両国国技館のそばには、引退した力士が腕に寄りをかけたちゃんこ鍋を提供するお店がたくさんあります。具たくさんで栄養満点のちゃんこをうどんにして提供します。
	とりのからあげ		でん粉, 上新粉, 油	鶏肉	にんにく, しょうが	25.1 g	
	にらじゃがスープ		じゃがいも, でん粉	豆腐	ながねぎ, えのきたけ, にら	2.0 g	
	きざみわかめのごま酢あえ		ごま油, ごま	ツナ, きざみわかめ	だいこん, きゅうり, たまねぎ		
8月	ちゃんこうどん		うどん	鶏肉, なんと, 油揚げ	にんじん, ながねぎ, こまつな, だいこん, しいたけ	601 kcal	ちゃんこはお相撲さんが練習している相撲部屋で提供されている具たくさんのお鍋料理です。相撲部屋ごとに味や食材に違いがあり、様々なレシピがあります。相撲の聖地、両国国技館のそばには、引退した力士が腕に寄りをかけたちゃんこ鍋を提供するお店がたくさんあります。具たくさんで栄養満点のちゃんこをうどんにして提供します。
	チャーシューあえ		サラダこんにやく, ごま油, 砂糖	焼き豚	きゅうり, もやし, たまねぎ	21.4 g	
	新茶蒸しパン		小麦粉, 砂糖, 無塩バター	たまご, 調理用牛乳, 甘納豆		2.1 g	
9火	わかめごはん		米	わかめ		609 kcal	福岡県久留米市に本社がある丸永製菓のしろくまくんアイスは、1972年の発売以降、大人気の商品です。おやつで食べたことがある人も多いと思います。給食ではこの人気デザートを一アレンジして提供します。小豆とフルーツ缶が入ったミルクゼリーに仕上げます。カレーパンは給食室でキーマカレーを作り、パンに挟んでオーブンで焼き上げます。
	たまごや卵焼き		油, 砂糖	たまご, ツナ	しいたけ, たけのこ, たまねぎ	28.8 g	
	とろろ魚団子汁		でん粉, こんにやく	とびうお, 鶏肉	ながねぎ, しょうが, ほうれんそう, ごぼう, だいこん, にんじん	1.8 g	
	そら豆				そら豆		
10水	ハヤシライス		米, 油, じゃがいも, 小麦粉, バター	豚肉, 生クリーム	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト缶	700 kcal	福岡県久留米市に本社がある丸永製菓のしろくまくんアイスは、1972年の発売以降、大人気の商品です。おやつで食べたことがある人も多いと思います。給食ではこの人気デザートを一アレンジして提供します。小豆とフルーツ缶が入ったミルクゼリーに仕上げます。カレーパンは給食室でキーマカレーを作り、パンに挟んでオーブンで焼き上げます。
	だいこん大根サラダ		油, 砂糖		だいこん, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ	20.2 g	
	しろくまくんゼリー		砂糖	調理用牛乳, 生クリーム, アガー, 甘納豆	みかん缶, バイン缶	2.0 g	
11木	カレーパン		ショートニングパン, 油, 小麦粉, バター, パン粉	豚肉, いんげんまめ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん	610 kcal	「目に青葉 山ほととぎす 初がつお」と有名な俳句があるように、初がつおは初夏の季節にもなっています。4月ごろから水揚げされるかつおは、脂が少なくさっぱりしています。
	ジュリエンスープ		油, じゃがいも	ベーコン, 豚肉	たまねぎ, にんじん, だいこん	22.8 g	
	フレンチサラダ		油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	2.2 g	
12金	ごはん		米			610 kcal	「目に青葉 山ほととぎす 初がつお」と有名な俳句があるように、初がつおは初夏の季節にもなっています。4月ごろから水揚げされるかつおは、脂が少なくさっぱりしています。
	かつおのねぎソース		でん粉, 油, 砂糖	かつお	しょうが, ながねぎ	29.5 g	
	かき玉汁		糸こんにやく, でん粉	豆腐, たまご	ながねぎ, えのきたけ, ほうれんそう	1.9 g	
	いそあえ		砂糖	きざみのり	キャベツ, きゅうり, もやし		
15月	じゅんじゅん丼	飲むヨーグルト	米, 油, しらす, 小町ふ, 砂糖	鶏肉, 豆腐	たまねぎ, にんじん, はくさい, ながねぎ	701 kcal	じゅんじゅん丼は滋賀県の郷土料理です。肉や琵琶湖でとれる魚などをすきやき風に調理したもので、火にかけた時に炒める音が「じゅんじゅん」と聞こえるのが名前の由来といわれています。さわらのごまみそ焼きには青大豆のペーストが入っています。「畑の肉」といわれる大豆には黄色や黒色など色々な種類があります。
	さわらのごまみそ焼き		砂糖, ごま	さわら, 青大豆, みそ		37.1 g	
	じゃこあえ		油, 砂糖	ちりめんじゃこ	ほうれんそう, もやし	1.5 g	
16火	キムチチャーハン		米, ごま油	豚肉	しょうが, にんにく, ながねぎ, キムチ	624 kcal	じゅんじゅん丼は滋賀県の郷土料理です。肉や琵琶湖でとれる魚などをすきやき風に調理したもので、火にかけた時に炒める音が「じゅんじゅん」と聞こえるのが名前の由来といわれています。さわらのごまみそ焼きには青大豆のペーストが入っています。「畑の肉」といわれる大豆には黄色や黒色など色々な種類があります。
	レバーのケチャップソース		でん粉, 油, 砂糖	豚レバー	しょうが, にんにく, ピーマン	26.3 g	
	はるさめ春雨スープ		春雨, ごま油	豚肉, 豆腐	にんじん, たまねぎ, チンゲン菜, もやし	2.1 g	
	くだもの果物(メロン)				メロン		
17水	あんかけ焼きそば		蒸し中華めん, ごま油, でん粉	豚肉, うずら卵	キャベツ, しょうが, たけのこ, にんじん, しいたけ, たまねぎ, もやし	624 kcal	今月のくだものは柑類とメロンを旬に合わせて提供します。おいしい果物を納品してもらえるように八百屋さんや情報交換しています。また、東久留米市産の野菜を積極的に使用しています。
	お好み焼き		じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	えび, たまご, あおのり, おかか	キャベツ, ながねぎ	25.0 g	
	くだもの果物(オレンジ)				オレンジ	2.1 g	

5月



後半

東久留米市立第二小学校

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		
18 木	メキシカンライス		米, オリーブ油	ウィンナー, むき枝豆	たまねぎ, ホールコーン (冷)	685 kcal	大豆兄弟グラタンには大豆の加工品が、使われています。献立から大豆兄弟を探してみてください。答えは下にあります。
	大豆兄弟グラタン		油, 小麦粉, バター	豚肉, 豆腐, 豆乳, みそ, ピザチーズ	たまねぎ, にんじん	26.0 g	
	キャベツスープ			豚肉	キャベツ, にんじん, たまねぎ, ホールコーン (冷)	2.3 g	
	くだもの果物 (あまなつ)				甘夏		
19 金	もぶり		米, ごま	鶏肉, 油揚げ, 糸昆布	ほんしめじ, しょうが, いんげん	644 kcal	19日から広島県でサミットが開催されます。サミットとは「頂上」を意味し、各国の最高責任者(トップ)が集まり会議を行います。19日は混ぜるの広島県の方言「もぶり」から混ぜご飯のもぶりを提供します。
	さかな たつた 魚の竜田あげ		でん粉, 油	モウカザメ	しょうが	31.1 g	
	おおひら ひろしまけんきょうどりうり 大平 (広島県の郷土料理)		さといも, こんにゃく	鶏肉, 生揚げ	ごぼう, にんじん, だいこん, しいたけ	2.2 g	
	せとうち 瀬戸内レモンサラダ		サラダこんにゃく, 油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レモン, たまねぎ		
22 月	ジョロフライス		米, オリーブ油	鶏肉, むき枝豆	トマトジュース, たまねぎ, にんじん, ほんしめじ	682 kcal	ジョロフライスはアフリカのガーナのトマトと炒めたお肉をご飯に混ぜた郷土料理です。玉入れておなじみ「チェッコリ」のふるさとの料理です。
	ビーンズチャウダー		油, じゃがいも, コーンスターチ	鶏肉, いんげんまめ, 大豆, 調理用牛乳	たまねぎ, にんじん	24.4 g	
	アーモンドサラダ		アーモンド, 油, 砂糖		きゅうり, キャベツ, だいこん, たまねぎ	1.6 g	
	くだもの果物 (オレンジ)				オレンジ		
23 火	ごこく 五穀ごはん		米, もち米, あわ, きび, 赤米, 押麦			695 kcal	小田巻蒸しは大阪の郷土料理、うどんが入った茶碗蒸しです。昔は卵が高級食材だったので、特別なお祝いの日に提供されていました。価格が安定していた優良食材、卵ですが、価格高騰中です。
	おだまき 小田巻蒸し		うどん	たまご, 鶏肉, かまぼこ	しいたけ, こまつな	27.2 g	
	バラバラあげ		さつまいも, じゃがいも, でん粉, 油	大豆, むき枝豆		2.1 g	
	けんちん汁		さといも, こんにゃく	豆腐	ごぼう, だいこん, ながねぎ, にんじん		
24 水	クファジュシー		米, 油, 砂糖	豚肉, 糸昆布, かまぼこ	しょうが, にんじん	627 kcal	エイサーのふるさと沖縄と奄美地方の郷土料理を提供します。クファ、ジュシーは硬い炊き込みの意味で豚肉が入ったご飯です。シークワサーやもずく、パイナップルを使ったメニューを提供します。
	おきなわふう 沖縄風あじの南蛮づけ		でん粉, 油, 砂糖	豆あじ	シークワサー果汁, ながねぎ	21.5 g	
	もずくスープ			鶏肉, もずく, 豆腐	えのきたけ, たまねぎ, はくさい	2.3 g	
	ナタデココフルーツ		はちみつ		パイナップル		
25 木	ごはん		米			633 kcal	鮭の上に野菜を乗せて焼くみそ味のちゃんちゃん焼きとするめいかが入ったあえ物松前あえは北海道の郷土料理です。ヤーレンソーラン、元気な掛け声が給食室にも届いています。
	鮭のちゃんちゃん焼き		油, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖	さけ, みそ, ピザチーズ	にんじん, えのきたけ, たまねぎ, ピーマン	30.5 g	
	つぼん汁		こんにゃく	鶏肉	だいこん, にんじん, ごぼう, はくさい, ながねぎ, しいたけ	2.0 g	
	まつまえ 松前あえ		砂糖	するめいか, 糸昆布	きゅうり, もやし		
26 金	勝つカレーライス		米, 小麦粉, パン粉, 油, じゃがいも, バター	豚肉, たまご	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	711 kcal	明日はいよいよ運動会本番です。緊張に勝つ！カレーライスで元気を養いましょう。みんなが力を発揮できるように、給食室から応援します。
	ダイコンサラダ		油, 砂糖		だいこん, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ	28.5 g	
	フルーツパンチ				パイナップル, みかん缶, もも缶	2.2 g	
30 火	こうや豆腐のそぼろ丼		米, 油, 砂糖	鶏肉, 凍り豆腐	しょうが, にんじん, しいたけ, いんげん	633 kcal	こしね汁のこしねはある食材の頭文字を並べています。群馬県でたくさん収穫される食材です。こしね汁のこしねは...
	こいわしのからあげ		でん粉, 油	こいわし	しょうが	27.2 g	
	こしね汁		糸こんにゃく	油揚げ, 豆腐, みそ	しいたけ, ながねぎ, ごぼう	2.0 g	
	いとかんてん 糸寒天のパンサンスー		ごま油, 砂糖	糸寒天	きゅうり, にんじん, もやし, ながねぎ		
31 水	オレンジフレンチトースト		食パン, 砂糖	調理用牛乳, たまご	オレンジジュース, マーマレード	625 kcal	18日のグラタンのクイズの答え
	マカロニのクリーム煮		油, じゃがいも, マカロニ, 小麦粉, バター	さけ, ベーコン, いんげんまめ, 生クリーム	にんじん, マッシュルーム	31.4 g	
	コールスローサラダ		油		キャベツ, きゅうり, だいこん, たまねぎ	2.0 g	

※天候や給食物資の価格高騰により使用食材の変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。
アレルギー対応の変更がある場合は個別にご連絡いたします。
※栄養価の表示は中学年(3, 4年生)を基準にしています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍で算出できます。

給食費の引き落としが始まります。5月9日までに、ご入金をお願いします。今年度から引き落としが月に1回になります。残高不足による未納にご注意ください。未納金額が大きくなりますと献立の内容に影響が出ます。適切な給食管理を行うため、ご協力をお願いいたします。

