



こんたてひょう

東久留米市立第三小学校



日	献立名	牛乳	エネルギーの もとになる食品	からだ 体をつくる もとになる食品	からだ ちようし 体の調子を整える もとになる食品	献立メモ
1 木	和風きのこスパゲッティ		スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油	豚肉	にんじん, ほんしめじ, えのきたけ, たまねぎ 万能ねぎ, にんにく, しょうが	八十八夜は節分の翌日から数えて八十八の夜が過ぎた88日目のことを言います。この日に種まきや田植え、お茶の葉をつむなど農作業スタートの日で農業をする人にとって大切な日とされています。1日が八十八夜なので、米粉を使った抹茶ケーキを出します。ホワイトチョコがアクセントになって食べやすいように仕上げます。
	アーモンドアスパラサラダ		アーモンド, サラダ油, 砂糖		グリーンアスパラ, キャベツ, コーン にんにく, たまねぎ	
	ホワイト抹茶米粉ケーキ		米粉, 無塩バター, 砂糖 ホワイトチョコチップ, 粉砂糖	調理用牛乳, 卵		
2 金	中華おこわ		もち米, 七分づき米, サラダ油, 砂糖	焼き豚, ほたて貝柱, えび	しょうが, たけのこ水煮, ながねぎ 干し椎茸, にんじん	五月五日は子供の日です。「端午の節句」とも呼ばれています。ちまきや柏もちを食べて無病息災を願います。
	油淋鶏 (ユーリンチー)		上新粉, でん粉, 米ぬか油, 砂糖, ごま油	鶏肉	にんにく, しょうが, ながねぎ	
	春雨スープ		春雨, 白いりごま, ごま油	鶏肉, 豆腐	にんじん, たけのこ, きくらげ, チンゲン菜	
	果物 (清見オレンジ)				清見オレンジ	
7 水	チキンカレーライス		七分づき米, サラダ油, じゃがいも 小麦粉, バター, 砂糖, コーンスターチ	鶏肉, 白いんげんまめ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん トマト缶	五月五日は子供の日です。「端午の節句」とも呼ばれています。ちまきや柏もちを食べる無病息災を願います。
	アーモンドサラダ		アーモンド, サラダ油		ほうれんそう, キャベツ, コーン, たまねぎ	
	果物 (冷凍みかん)				冷凍みかん	
8 木	ご飯		七分づき米			呉汁とは、やわらかくした大豆をすりつぶしたものを「ご」といい、「ご」を入れたみそ汁なので、「ごじる」と呼ばれるようになりました。
	あじフライ		小麦粉, パン粉, 油	あじフィレ		
	呉汁		サラダ油, こんにゃく	大豆, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ	
	海藻サラダ		サラダ油, 砂糖	海藻ミックス, ウィナー	きゅうり, キャベツ, たまねぎ	
9 金	もやしチャーハン		七分づき米, 押麦, サラダ油, ごま油	焼き豚, 卵	ながねぎ, にんじん, もやし	レバーは、鉄をたくさん含んでいます。成長期の皆さんは、血液も増えるので、鉄を多く含む食べ物をしっかりと食べるようにしましょう。
	レバーとホテトの ケチャップがらめ		でん粉, 米ぬか油, じゃがいも, 三温糖	豚レバー	しょうが	
	わかめスープ		白いりごま	わかめ, 豆腐	ながねぎ, たけのこ, にんじん えのきたけ, こまつな	
	果物 (冷凍みかん)				冷凍みかん	
12 月	五目ご飯		七分づき米, 押麦, サラダ油 こんにゃく, 三温糖	鶏肉	ごぼう, にんじん, 干し椎茸	きすは、これから8月頃までが旬の魚です。きすの開きを使って磯辺揚げにします。
	きすの磯辺揚げ		小麦粉, 油	きす, きす, あおのり, 卵	しょうが	
	利久汁		こんにゃく, じゃがいも, 練りゴマ	豆腐, 白みそ, 赤みそ	だいこん, にんじん	
	おかか和え		砂糖	おかか	キャベツ, きゅうり, ほうれんそう	
13 火	ピザトースト		食パン, オリーブ油	ツナ, チーズ	にんにく, たまねぎ, ビーマン マッシュルーム, コーン	春にとれるキャベツは、やわらかくて甘味があり、みずみずしいのが特徴です。
	ポテトチャウダー		サラダ油, じゃがいも コーンスターチ, バター	鶏肉, 白いんげんまめ, ひよこまめ 調理用牛乳	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム グリーンピース	
	イタリアンドレッシングサラダ		サラダ油, 砂糖		キャベツ, にんじん, きゅうり, パプリカ にんにく	
14 水	豚キムチ丼		七分づき米, 押麦, しらたき, ごま油 サラダ油, 砂糖	豚肉, コチジャン	にんじん, 白菜キムチ, たまねぎ, たけのこ しょうが, にんにく	今月のほうれん草は地場農家・岸さんが作って届けてくれます。
	ししゃものから揚げ		でん粉, 米ぬか油	ししゃも		
	中華スープ		ごま油	豚肉, 豆腐	チンゲン菜, にんじん, えのきたけ, きくらげ ながねぎ	
15 木	山菜おこわ		七分づき米, もち米, 三温糖, サラダ油	鶏肉	みずな, わらび, ふき, にんじん	山菜は春が旬の野菜です。今日のご飯には、ふき、みず、わらびが入っています。
	照焼き豆腐ハンバーグ		ドライパン粉, 三温糖, でん粉	豆腐, 豚肉, 調理用牛乳	たまねぎ, にんじん, しょうが	
	具たくさんみそ汁		サラダ油, じゃがいも, こんにゃく	油揚げ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ, 煮干	ごぼう, にんじん, ながねぎ, だいこん	
16 金	ごぼうピラフ		七分づき米, 押麦, サラダ油, バター	ベーコン	ごぼう, 赤ビーマン, 枝豆	バーベキューフィッシュは揚げたサメにマスタードとチリパウダー入れたトマトソースをかけます。
	バーベキューフィッシュ		でん粉, 米ぬか油, 粒マスタード, 砂糖	もうかさめ	たまねぎ, にんにく	
	コーンスープ		コーンスターチ	ひよこまめ, 鶏肉	クリームコーン, コーン, にんじん, たまねぎ ほうれんそう	
	果物 (ニューサマーオレンジ)				ニューサマーオレンジ	

今月のほうれん草は地場農家・岸さんが作って届けてくれます。



日	献立名	牛乳	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	献立メモ
20 火	あんかけ焼きそば		蒸し中華めん、ごま油、サラダ油、でん粉	豚肉、えび、いか	しょうが、にんにく、キャベツ、たけのこ、にんじん、干し椎茸、たまねぎ	みそポテトは、じゃがいもの天ぷらにみそだれをかけて食べる秩父の郷土料理です。
	みそポテト		じゃがいも、小麦粉、でん粉、油、三温糖	卵、白みそ		
	糸寒天の中華あえ		サラダ油、ごま油、砂糖、白いりごま	糸寒天、ハム	キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ	
21 水	ご飯		七分づき米			旬のそらまめを塩ゆでして出します。2年生がそらまめのさやむきをお手伝いしてくれます。
	鮭の塩麹揚げ		でん粉、油	さけ		
	高野豆腐のもちもち煮		サラダ油、こんにゃく、じゃがいも三温糖、でん粉、米ぬか油	鶏肉、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、いんげん	
	そらまめ				そら豆	
22 木	三小なかよし交流会（全校校外学習） ※給食なし：弁当持参					
23 金	ししじゅうしい		七分づき米、押麦、白いりごま	豚肉、昆布	しょうが、ながねぎ	沖縄料理を取り入れた献立です。ミヌダルは豚肉にみそと黒ごまを混ぜたタレをのせて焼きます。黒い見た目で驚きますが、昨年好評だった1品です。
	ミヌダル（沖縄料理）		砂糖、練りゴマ	豚肉、赤みそ	しょうが、にんにく	
	アーサー汁			鶏肉、豆腐、ふのり	えのきたけ、ながねぎ	
	ゴーヤチャンプルー		サラダ油、三温糖	豆腐、卵、おかか	にがうり、たまねぎ	
	果物（冷凍パイナップル）				パイナップル	
26 月	タコライス		七分づき米、押麦、サラダ油、ワンタンの皮、油	豚肉、チーズ	にんにく、たまねぎ、ピーマン、キャベツ	20日以降のだいこんは地場農家・横山さんが作って届けてくれます。
	ジュリエンスープ		じゃがいも	ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かぶ	
	果物（メロン）				メロン	
27 火	ゆかりご飯		七分づき米、押麦		ゆかり粉	うどは、晩春に出回る山菜で、独特の香りと味、苦味があります。給食では、食べやすいようハムを入れてごま和えにします。
	厚焼き卵		サラダ油	鶏肉、しらす、卵	たまねぎ、えのきたけ、にんじん	
	豚汁		サラダ油、じゃがいも、こんにゃく	豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ	
	うどのごま和え		砂糖、白すりごま、練りゴマ	ハム	うど、キャベツ	
28 水	コーンライス		七分づき米、押麦、オリーブ油		コーン	パリパリポテトサラダは、じゃがいもの千切りを蒸揚げてサラダのトッピングとして配食します。
	いかのチリソース		でん粉、米ぬか油、サラダ油、三温糖	いか	にんにく、しょうが、ながねぎ	
	ABCパスタスープ		ABCパスタ	鶏肉、ベーコン、ひよこまめ	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、ほうれんそう	
	パリパリポテトサラダ		じゃがいも、油、サラダ油、三温糖		きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	
29 木	キムムッチご飯		七分づき米、ごま油、白いりごま、三温糖	のり	にんにく	キムムッチご飯のキムムッチは、韓国風のりふりかけです。「キム」は韓国語で海苔、「ムッチ」はあえものという意味があります。
	きびなごの唐揚げ		でん粉、油	きびなご		
	韓国風肉じゃが		サラダ油、じゃがいも、しらたき、三温糖	豚肉、コチジャン	にんにく、赤ピーマン、たまねぎ、にんじん	
	果物（ニューサマーオレンジ）				ニューサマーオレンジ	
30 金	鯉のひつまぶし風ご飯		七分づき米、押麦、でん粉、米ぬか油、三温糖	かつお	しょうが	かつおの旬は、初夏と秋の頃で、年2回あります。初夏のかつおは、初がつおと呼ばれています。
	五色和え		サラダ油	ひじき、ツナ	ほうれんそう、もやし、赤ピーマン、コーン、たまねぎ	
	田舎汁		じゃがいも、こんにゃく	油揚げ	えのきたけ、だいこん、にんじん、ながねぎ、こまつな	
	果物（すいか）				小玉すいか	

※食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
また、栄養量は中学年（3・4年生）を基準にしています。
※サラダ等の野菜は全て加熱し、ドレッシングは教室であえます。

【3・4年生】	国の基準	今月の平均
エネルギー(kcal)	650	598
たんぱく質(g)	18~32	25

