



5月こんだて

日曜	飲み物	こんだて 献立名		おも さい りょう 主な材料			こんだてメモ
		しゅく 主食	しゅさい 主菜 ふくさい 副菜 / デザート	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 体の調子を整える もとなる食品	
1		ちゅう 中華 おこわ	ゆーりんちー 油淋鶏 くき 茎わかめ汁	もち米・米・油 さとう・上新粉 でん粉・ごま油 ごま	えび・焼き豚 牛乳・鶏肉 くきわかめ かまぼこ	しょうが・長ねぎ にんじん・たけのこ しいたけ・にんにく 玉ねぎ・大根 小松菜・きくらげ	☆今月の地場野菜は、小松菜やかぶなどを使用する予定です。
2		カレー ピラフ	バーベキューフィッシュ かぶのクリームスープ くだもの 果物(清見オレンジ)	米・油・バター でん粉・じゃが芋 コーンスターチ	豚肉・牛乳 メルルーサ ベーコン 白いんげん豆	にんにく・にんじん 玉ねぎ・とうもろこし グリーンピース マッシュルーム かぶ・清見オレンジ	【1日】 子どもの日にちなんだ献立です。5、6年生は、中華おこわを竹の皮で包んで蒸した、中華まきにする予定です。油淋鶏は、中国料理の1つで、鶏肉のから揚げにねぎやにんにくなどが入った甘酢だれをかけます。
7		さん 山菜 うどん	だいこん 大根とツナの和え物 あまなっとうまっちゃんむ 甘納豆抹茶蒸しパン	うどん・油・さとう 小麦粉・バター	豚肉・油揚げ 牛乳・わかめ ツナ・卵 甘納豆(小豆)	にんじん・ぜんまい わらび・ふき・みず 長ねぎ・きゅうり 大根・玉ねぎ 小松菜・抹茶	
8		はる 春きゃべつ 豚 丼	ナッツごぼう そら豆	米・油・さとう でん粉・ごま油 油・アーモンド	豚肉・牛乳 ちりめんじゃこ	にんにく・しょうが たけのこ・きゃべつ もやし・長ねぎ・ごぼう しいたけ・にんじん そら豆	【7日】 野山でとれ「食べることができる植物」を「山菜」と言います。山菜うどんには、国産のぜんまい、わらび、ふき、みずを使います。
9		ご 飯	なまあ 生揚げの肉みそがけ けんちん汁 おかか和え	米・さとう でん粉・油 じゃが芋・ごま油	牛乳・生揚げ 豚肉・大豆 みそ・油揚げ おかか	にんにく・しょうが 玉ねぎ・しいたけ ごぼう・大根・もやし こんにやく・にんじん 長ねぎ・小松菜・きゃべつ	【8日】 そら豆は、1年生の皆さんにさやむきをお願いする予定です。
10		じゃこ わかめ ご 飯	さかな 魚とじゃが芋の甘酢あん かわりナムル くだもの 果物(ニューサマーオレンジ)	米・でん粉・油 じゃが芋・さとう ごま油	ちりめんじゃこ わかめ・牛乳 もうかさめ ツナ	しょうが・たけのこ にんじん・玉ねぎ ピーマン・しいたけ にんにく・切干し大根 赤ピーマン・もやし きゅうり・ニューサマーオレンジ	【14日】 シーザーサラダは、メキシコの料理人の名前がサラダの名前になったと言われています。食パンを小さくカットして給食室のオープンで焼いたクルトンがのっているのが特徴です。
13		ひじき ご 飯	かつおの葱ソース かきたま汁 ゆかり和え	米・さとう ごま・でん粉 油・さとう	鶏肉・ひじき 油揚げ・卵 発酵乳 (いちご風味) かつお・豆腐	にんじん・いんげん しょうが・長ねぎ 玉ねぎ・えのきたけ ほうれん草・きゃべつ きゅうり・ゆかり	【15日】 ナシゴレンは、インドネシアやマレーシアの焼き飯(チャーハン)です。
14		ピザ トースト	ポテトチャウダー シーザーサラダ くだもの 果物(美生柑)	食パン じゃが芋・バター 油・オリーブ油 コーンスターチ	ツナ・チーズ 牛乳・鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	にんにく・玉ねぎ ピーマン・にんじん マッシュルーム・トマト 万能ねぎ・きゃべつ きゅうり・美生柑	【16日】 打ち豆は、大豆を石臼の上でつぶし、乾燥させたものです。
15		ナシゴレン	レバーのケチャップがらめ チンゲン菜スープ フルーツヨーグルト	米・油・アーモンド ごま油・さとう でん粉	焼き豚・牛乳 豚レバー 鶏肉・豆腐 ヨーグルト	しょうが・長ねぎ たけのこ・しいたけ えのきたけ・きくらげ チンゲン菜・にんじん もやし・みかん(缶) 黄桃(缶)・パイン(缶)	【17日】 トカナはモルドバの料理で、玉ねぎと豚肉をスパイスで煮込んだものです。
16		とり 鶏ごぼう ご 飯	ししゃもの青のり揚げ うち豆のみそ汁 ちくさ 干草和え	米・ごま油・さとう ごま・でん粉・油 じゃが芋	鶏肉・牛乳 ししゃものり 豆腐・みそ 大豆(打ち豆) 卵	しょうが・ごぼう にんじん・大根 長ねぎ・こんにやく きゅうり・ほうれん草 きゃべつ	
17		トカナ ライス添え	コーンポテトサラダ もも 桃のチーズケーキ	米・オリーブ油 コーンスターチ じゃが芋・油 さとう・アーモンド マヨネーズ(ノンeggタイプ) 小麦粉・バター	豚肉 ひよこ豆 牛乳・卵 チーズ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・にんじん マッシュルーム トマト・きゅうり とうもろこし・黄桃(缶) グリーンピース	

日曜	飲み物	献立名		主な材料			こんだてメモ
		献立	名	エネルギーのもとになる食品	からだをつくるもとになる食品	からだの調子を整えるもとになる食品	
20月		ゆかりごはん	鮭のしょうゆ焼き りきゅうじり 利休汁 お浸し	米 マヨネーズ (ノンエッグタイプ) じゃが芋・さとう 練りごま	牛乳・さけ 豆腐・みそ	ゆかり・ごぼう 大根・こんにやく 小松菜・きゃべつ にんじん	【20日】 利休汁は練りごまの入った濃厚なみそ汁です。名前の由来はお茶で有名な千利休からきています。千利休がごまを好んでよく料理に使っていたため、利休汁と名付けられました。
21火		キムチチャーハン	ジャンボ餃子 わかめスープ くだものあまなつ果物(甘夏)	米・ごま油・油 ぎょうざの皮 でん粉・ごま	豚肉・卵・牛乳 コチュジャン わかめ・豆腐 鶏肉	にんじん・白菜キムチ 長ねぎ・しょうが・にら にんにく・きゃべつ しいたけ・たけのこ きくらげ・甘夏	
22水		チキンカレーライス	アーモンドサラダ フルーツポンチ	米・油・じゃが芋 バター・小麦粉 さとう・アーモンド	鶏肉・牛乳 白いんげん豆	にんにく・しょうが 玉ねぎ・にんじん トマト・きゃべつ きゅうり・パイン(缶) みかん(缶)・黄桃(缶) ナタデココ・りんご・レモン	【24日】 運動会前日です。一人ひとりが力を出しきって勝てるように、豚カツにします。
23木		かいせん海鮮ナポリタン	マセドアンサラダ まっちゃん抹茶ケーキ	スパゲッティ オリーブ油・油 じゃが芋・さとう 小麦粉・バター アーモンド	ウインナー えび・いか 牛乳・ハム 甘納豆(小豆) 卵	にんにく・玉ねぎ マッシュルーム トマト・ピーマン きゅうり・にんじん とうもろこし・抹茶	
24金		はつがげんまい発芽玄米入りごはん	とん豚カツ ごもくじり 五目汁 たかあんの香り炒め	米・発芽玄米 小麦粉・パン粉 油・じゃが芋 ごま油・ごま	牛乳・豚肉 豆腐・おかか	ごぼう・大根 小松菜・長ねぎ こんにやく たかあん(大根)	【30日】 カリカリがんもは、和食の「がんもどき」のまわりに、コーンフレークをまぶして、油で揚げた料理です。和と洋の食材の合作料理です。
28火		はちみつレモントースト	チリコンカン ツナサラダ くだものみしょうかん果物(美生柑)	食パン・マーガリン はちみつ・さとう 油・じゃが芋 バター・小麦粉	牛乳・豚肉 大豆・ツナ	レモン・にんにく しょうが・玉ねぎ にんじん・ピーマン マッシュルーム・セロリ きゃべつ・トマト きゅうり・美生柑	
29水		ごはん	きびなごの唐揚げ だいずいまいぼどうふ 大豆入り麻婆豆腐 こんにやくサラダ	米・でん粉・油 さとう・ごま油	牛乳・きびなご 豆腐・豚肉 大豆・みそ	しょうが・にんにく 長ねぎ・しいたけ にんじん・たけのこ きゅうり・小松菜・玉ねぎ こんにやく・きゃべつ	
30木		ざっこく雑穀ごはん	カリカリがんも みそしる 味噌汁 やさい野菜のしょうが風味	米・あわ・赤米 押麦・きび・ごま でん粉・パン粉 コーンフレーク 油・さとう・じゃが芋 麩(ふ)・小麦粉	牛乳・ツナ 豆腐・鶏肉 卵・みそ・わかめ 油揚げ	にんじん・ごぼう きくらげ・枝豆 しょうが・長ねぎ もやし・ほうれん草	
31金		パエリア	スペイン風オムレツ やさしい野菜スープ	米・バター オリーブ油 油・じゃが芋 ABCパスタ	えび・いか ほたて・牛乳 卵・生クリーム 鶏肉・ひよこ豆	にんにく・赤ピーマン ピーマン・玉ねぎ マッシュルーム・セロリ ほうれん草・にんじん きゃべつ・小松菜	



※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。
 又、栄養量は中学年(3・4年生)を基準にしています。



【3・4年生】	国の基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	646
たんぱく質(g)	21.1~32.5	25.9

【給食費の引き落としについて】

すでにお知らせしました通り、5月10日(金)に、4・5月の2ヶ月分の給食費を引き落としさせていただきます。
 前日までに、口座の残高確認をお願いします。昨年度から、給食の引き落とし日は原則毎月10日となっています。

1年生: 8,048円 2年生: 8,208円 3年生: 9,086円 4年生: 9,085円 5年生: 9,880円
 6年生: 9,742円 ※引き落としの際には、手数料として毎月10円かかります。

