

令和4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	
24 月	昆布とツナのごはん		いかのかりん揚げ にらのみそ汁 しらたきあえ	七分づき米、 でん粉、油、 ごま、 じゃがいも、 しらたき	塩昆布、ツナ、 牛乳、いか、 油揚げ、みそ	ショウガ、にんじん、 玉ねぎ、長ねぎ、 ニラ、エノキ、 きゅうり、キャベツ	昆布にはグルタミン酸 という、うま味成分が多 く含まれていて和食の 基本である出汁に使わ れています。
25 火	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、枝豆、 いんげん豆、 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、パイン、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。
26 水	魚の麻婆豆腐丼		バンサンスー アーモンドじゃこ	七分づき米、 でん粉、春雨、 ごま、 アーモンド	豆腐、ぶた肉、 メダイ、みそ、 牛乳、ハム、 煮干し	ショウガ、ニンニク、 長ねぎ、シタケ、 ニラ、タケノコ、 きゅうり、キャベツ、 玉ねぎ	麻婆豆腐丼に使うム ロアジは、東京都八 丈島でとれたもので す。
27 木	米粉パン いちごジャム &マーガリン		ほうれん草と卵のグラタン ミネストローネ 果物	パン、小麦粉、 いちごジャム、 マーガリン、 じゃがいも、 バター	牛乳、卵、枝豆、 とり肉、大豆、 調理用牛乳、 豆乳、ベーコン、 チーズ、いんげん豆	ほうれん草、玉ねぎ、 ニンニク、セロリ、 マッシュルーム、 キャベツ、トマト、 メロン	グラタンはフランス料理 が発祥と言われていま す。フランス語ではグラ タンは「おこげ」という意 味もあるそうです。
28 金	ごはん		豚かつ なめこのみそ汁 おかかあえ 果物	七分づき米、 小麦粉、 パン粉、油	牛乳、ぶた肉、 わかめ、豆腐、 みそ、おかか	大根、なめこ、 長ねぎ、小松菜、 キャベツ、もやし、 みかん	5/28 運動会 運動会で「かつ(勝つ) ことが出来ますように。 願いを込めて給食では 豚かつにします。
30 月	振替休日						
31 火	麦ごはん		焼きししやも 肉豆腐 茎わかめのごま酢あえ	七分づき米、 押麦、ごま	牛乳、 ししやも、 ぶた肉、豆腐、 茎わかめ	ニンニク、ショウガ、 玉ねぎ、にんじん、 シタケ、長ねぎ、 チンゲン菜、シメジ、 きゅうり、もやし	ししやもは丸ごと食べら 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

*食材の納入状況により献立を変更する場合があります。
*サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。



八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？ 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

