

令和6年度 5月の献立表(おもて)













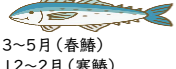






東久留米市立第九小学校
校長 山本 真美枝
栄養教諭 松本 恭子

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	飲み物	材料(飲用牛乳以外を記載しています)				E値 たんぱく質 食塩相当量 (中学年)	備考
			赤 血や肉になる	黄 熱や力の元になる	緑 体の調子を整える	味や香りをつける		
1日 (水)	雑穀ごはん、ひじきふりかけ		ひじき	ななぶづきまい あわきび はつがげんまい さとう しろごま			587 kcal	● 八十八夜(はちじゅうはちや) 立春から数えて88日目を「八十八夜」といい、2022年は5月2日(月)です。稲の種まき準備や茶摘みのシーズンになります。「八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になる」という言い伝えもあるようです。
	きびなごのお茶の葉揚げ		きびなご	こむぎこめこ あぶら		みりん しょうゆ りよくちやしお さけ ベーキングパウダー	25.5 g	
	春キャベツのおひたし				キャベツ こまつな もやし ほんしめじ	1.8 g		
	豚汁	牛乳	ぶたにく あぶらあげ とうふ しろみそ あかみそ	ごまあぶら こんにやく じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし		
2日 (木)	スパゲティー海の幸ソース		ベーコン いか むきえび	スパゲティー オリーブオイル コーンスターチ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト	しお しろワイン バジル ウスターソース しお トマトケチャップ	626 kcal	旬 きびなご 時期: 12~2、5~6月 旬 ひじき 時期: 3~5月 給食では、乾物のひじきを一年中使用していますが、実は生のひじきは旬は春は今の季節です。
	新玉葱のベーコン焼き		ベーコン		たまねぎ	しょうゆ あかワイン ちゅうのうソース す ドライパセリ こしょう	27.1 g	
	ブロッコリーとキャベツのサラダ	牛乳		オリーブオイル さとう	ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく レモン	しょうゆ オレガノ だし:とりから	2.1 g	
7日 (火)	ドライカレーライス		ぶたひきにく こうやどうふ	ななぶづきまい あわきび はつがげんまい あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが レーズン ホールトマト いんげん	しお こしょう みりん カレー コーリエ	659 kcal	旬 新玉葱 時期: 春 ● 松本さんの熟成さつま芋 「紅はるか」「安納芋」 秋に収穫したさつま芋をから熟成を かけて糖度が増したさつま芋を使います。 旬 いか 時期: 3~6月 3月頃から九州地方、6月にかけ ては青森などでよく水揚げされます。 旬 よもぎ 伝統的な日本の薬草であり、 ハーブです。「天ぷらにする とおいしいよ」という子ども たちの声から、今年はおかき揚 に入れて提供します。 旬 筍 時期: 4~5月 旬 絹さや(さやえんどう) 時期: 3~6月
	新じゃがとミニトマトのサラダ			しんじゃがいも あぶら さとう	プチトマト たまねぎ	しょうゆ あかワイン オールスパイス	19.5 g	
	松本さんの熟成さつま芋で作る スイートポテト	牛乳	ぎゅうにゅう たまご	さつまいも バター てんさいとう くらごま		ちゅうのうソース ドライパセリ りんごす	1.9 g	
8日 (水)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわきび はつがげんまい		ベーキングパウダー みりん しょうゆ さけ しお	676 kcal	旬 かぶ 産地: 関東地方 時期: 12~3、5月
	春のかき揚げ		さくらえび	こむぎこめこ あぶら さとう てんぷん	たまねぎ にんじん よもぎ そらまめ		24.5 g	
	きゃべつとしめじのおひたし				キャベツ こまつな もやし ほんしめじ	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.4 g	
	豆乳けんちん汁	牛乳	ぶたにく なまあげ とうにゅう	ごまあぶら こんにやく じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ			
9日 (木)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわきび はつがげんまい		しょうゆ みりん	586 kcal	旬 筍 時期: 4~5月 旬 絹さや(さやえんどう) 時期: 3~6月
	鮭の南部焼き		さけ	さとう しろごま			29.3 g	
	春野菜の煮物	牛乳	こんぶ とりにく こうやどうふ	あぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん さやえんどう たけのこ(新物/みずに)	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.6 g	
生揚げと春きゃべつのみそ汁	牛乳	なまあげ あかみそ しろみそ		キャベツ たまねぎ ながねぎ				
10日 (金)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわきび はつがげんまい		こしょう さけ しお みりん しょうゆ たかのつめ	586 kcal	旬 かぶ 産地: 関東地方 時期: 12~3、5月
	たらの春キャベツロール		ベーコン たら		キャベツ にんにく ホールトマト		27.3 g	
	筍と新じゃが芋のペペロンチーノ	牛乳	あぶらあげ あかみそ しろみそ		にんにく みつば たけのこ(新物/みずに)	だし:こんぶ うるめぶし さばぶし とりから	1.8 g	
かぶのみそ汁	牛乳			たまねぎ かぶ かぶのは				
13日 (月)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわきび はつがげんまい		さけ しょうゆ みりん うすくちしお ゆしお	598 kcal	旬 ふきのとう 時期: 4~5月 旬 スナップえんどう 時期: 4~6月 1年生が旬のスナップエンドウを観察し ながら、スジ取りに挑戦します。
	鶏の照り焼き		とりにく	さとう てんぷん	しょうが		24.5 g	
	茹とさつま揚げの煮物	牛乳	さつまあげ	さとう	ふき にんじん	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.5 g	
さつま芋とわかめのみそ汁	牛乳	わかめ あかみそ しろみそ	さつまいも	たまねぎ ながねぎ				
14日 (火)	焼きうどん		ぶたにく かつおぶし	あぶら うどん さとう	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン	しょうゆ さけ す しお オイスターソース こしょう からし	677 kcal	旬 沖縄パイナップル (スナックパイン/ボゴール種) 産地: 沖縄県石垣島 時期: 5~8月 一般的なパイナップルよりも小さめで、 その名の通り、スナックのように手軽に手 でちぎって食べることができる品種です。 芯までやわらかいので芯も食べること ができます。
	スナックえんどうとツナのサラダ		ツナ とうにゅう	じゃがいも あぶら さとう	キャベツ きゅうり スナックエンドウ たまねぎ		24.8 g	
	沖縄産 スナックパイン	牛乳			パイナップル		2.1 g	
15日 (水)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわきび はつがげんまい			604 kcal	旬 スナップえんどう 時期: 4~6月 旬 スナップえんどう 時期: 4~6月 1年生が旬のスナップエンドウを観察し ながら、スジ取りに挑戦します。
	タンポポ焼売		ぶたひきにく とりひきにく おから	てんぷん	しょうが たまねぎ ホールコーン	しお こしょう さけ す しょうゆ しお こしょう	24.5 g	
	パンサンスー		ポークハム	はるさめ あぶら ごまあぶら さとう しろごま	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	だし:とりから	2.4 g	
	チンゲン菜とわかめスープ	牛乳	とうふ たまご わかめ	てんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ チンゲンさい			
16日 (木)	春キャベツと鮭の甘辛丼		さけ	ななぶづきまい あわきび はつがげんまい てんぷん さとう あぶら ごまあぶら しろごま	しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ	しお さけ しょうゆ トウバンジャン す シナモン	664 kcal	● 今月の和菓子「わらび餅」 調理員さんが朝からわらび餅 を手作ります。暑くなるこの 季節ならではの和菓子の 1つです。
	ごま酢和え		わかめ	あぶら しろごま さとう	きゅうり もやし にんじん		26.1 g	
	手作りわらびもち	牛乳	きなこ	くず てんさいとう くらみつ			1.6 g	

*天候や価格高騰などの都合により、使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー等に関する変更の場合は、ご連絡いたします。

*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

令和6年度 5月の献立表(うら)

日 (曜日)	主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだものなど	飲 み 物	材料(飲用牛乳以外を記載しています)				E値キー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)	備 考 
			赤	黄	緑	味や香りをつける		
			血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える			
17日 (金)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		さけトウバンジャン いちみとうがらし	622 kcal	 <p>一年中売っていますが、春の にらがやわらかく おいしいです。</p>
	豚肉と厚揚げのみそ炒め		ぶたにく なまあげ あかみそ	あぶら さとう ごまあぶら しろごま	しょうが たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ ほししいたけ	しょうゆ こしょう テンメンジャン しお	26.4 g	
	わかめスープ	牛乳	わかめ	しろごま ごまあぶら	にんじん ほししいたけ ながねぎ たけのこ(新物/みず)	だし:とりから	1.6 g	
21日 (火)	雑穀ごはん、骨太小松菜ふりかけ		ちりめんじゃこ かつおぶし	ななぶづきまい あわ ごまあぶら しろごま はつがげんまい きび	こまつな		585 kcal	<p>旬 にはら 時期:春</p> <p>旬 新じゃがが芋 時期:5~6月</p>
	五目卵焼き		とりひきにく とうふ たまご	あぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ いんげん	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ	26.0 g	
	ニラと春キャベツのおひたし				キャベツ にら もやし にんにく	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	2.0 g	
	新じゃがが芋とわかめのみそ汁	牛乳	あぶらあげ とうふ あかみ しろみそ わかめ	じゃがいも	ながねぎ			
22日 (水)	カレーミートサンド		ぶたひきにく こうやどうふ レンズまめ ピザチーズ	むえんコッペパン あぶら こむぎこ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん トマトピューレ	しお こしょう しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース カレー りんごす	559 kcal	<p>旬 天草晩柑 (農薬7割減、化学肥料5割減) 産地:熊本県 時期:3~6月</p> 
	新じゃがが芋と卵のサラダ		アンチョビ たまご	オリーブオイル じゃがいも さとう	キャベツ にんじん たまねぎ レモン		23.4 g	
	天草晩柑	牛乳			オレンジ		1.8 g	
23日 (木)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		しお しょうゆ こしょう いちみとうがらし さけ うすくちしょうゆ よねず	610 kcal	<p>●ジャンボ揚げ餃子 子どもたちからのリクエストが多い料理 の1つです。給食の餃子には、たくさんの 野菜と高野豆腐が入っていて、ポリウ ム満点です。</p> <p>旬 初鯉(はつがつお) 時期:4~5月 鯉の旬は年に2回あります。春がさつぱ りとした「初鯉」、秋が脂がのつてくる「戻 り鯉」と呼ばれています。</p> 
	ジャンボ揚げ餃子		ぶたひきにく こうやどうふ	さとう ごまあぶら どんぶり きょうざのかわ あぶら	にんにく キャベツ にら ながねぎ ほししいたけ		21.9 g	
	わかめとえのきの中華和え		わかめ	ごまあぶら さとう	こまつな えのきたけ もやし にんにく こねぎ	だし:こんぶ うるめぶし さばぶし とりから	1.9 g	
	大根と卵のスープ	牛乳	とりにく		だいこん にんじん ながねぎ			
24日 (金)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		さけ みりん しょうゆ す	586 kcal	<p>旬 アスパラガス 時期:5~6月</p> <p>旬 新ごぼう 時期:4~6月</p> <p>旬 樹上完熟甘夏 産地:三重県 時期:2~6月</p> 
	鯉の角煮		かつお	さとう	にんにく しょうが		31.7 g	
	千種和え		あぶらあげ たまご	いとこんやく さとう あぶら	こまつな キャベツ にんじん	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.8 g	
	大根と油揚げのみそ汁	牛乳	あかみそ しろみそ	じゃがいも	たまねぎ だいこん だいこんのは			
27日 (月)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		しお さけ しょうゆ オイスターソース トウバンジャン	596 kcal	<p>旬 アスパラガス 時期:5~6月</p> <p>旬 新ごぼう 時期:4~6月</p> <p>旬 樹上完熟甘夏 産地:三重県 時期:2~6月</p> 
	アスパラガスと豚肉の塩炒め		ぶたにく なまあげ	あぶら さとう ごまあぶら	しょうが グリーンアスパラガス にんじん キャベツ		24.2 g	
	新ごぼうのみそ汁		とうふ しろみそ あかみそ	ごまあぶら じゃがいも	ごぼう ほししいたけ だいこん ながねぎ	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.8 g	
樹上完熟甘夏	牛乳			あまなつ				
28日 (火)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		しょうゆ さけ みりん しお	585 kcal	<p>旬 鱈 産地:青森県 時期:3~5月(春鱈) 12~2月(寒鱈)</p> 
	鱈のねぎ味噌焼き		さわら あかみそ	さとう	しょうが ながねぎ		27.5 g	
	小松菜のごま和え			しろごま さとう	こまつな キャベツ もやし	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.4 g	
のっぺい汁	牛乳	とうふ	ごまあぶら じゃがいも こんにやく	ごぼう だいこん ほんしめじ				
29日 (水)	担々麺		ぶたひきにく こうやどうふ あかみそ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう てんぷん ねりごま しろごま	にんにく しょうが にんじん ながねぎ ほししいたけ	さけ しょうゆ みりん す ラー油 トウバンジャン オイスターソース しお うすくちしょうゆ	589 kcal	<p>●東久留米市産の地場野菜 今月は、さつまず、小松菜、大根、 かぶ、新たまねぎを給食に届けて いただきます。</p> 
	もやしとキャベツの中華和え			じゃがいも ごまあぶら しろごま	キャベツ もやし きゅうり にんにく		27.2 g	
	小玉すいか	牛乳			こだますいか	だし:とりから	2.2 g	
30日 (木)	雑穀ごはん			ななぶづきまい あわ きび はつがげんまい		しお さけ しょうゆ	600 kcal	<p>旬 小玉すいか 産地:茨城・群馬県 時期:5月中旬~7月</p> <p>旬 空豆 時期:5月</p> 
	新ごぼうと豆腐の煮物		ぶたにく とうふ	あぶら だいこんやくくるまふ さとう てんぷん	しょうが ごぼう にんじん ながねぎ こまつな		25.4 g	
	キャベツの塩昆布和え		こんぶ		きゅうり キャベツ	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	1.8 g	
	ニューサマーオレンジ	牛乳			ニューサマーオレンジ			
31日 (金)	たっぷり野菜の豚丼		ぶたにく とうふ	はくまい あぶら さとう てんぷん	しょうが ほんしめじ しらたき にんじん たまねぎ ながねぎ にら	さけ しお しょうゆ しお	619 kcal	<p>●基礎調味料・食材等 米(特別栽培/七分づき) 北海道産 なつぼうし 発芽玄米:こしひかり 小麦粉:国産小麦 パン:国産小麦 油:米油 砂糖:三温糖 塩:粗塩 醤油:国産大豆(東京都製造) みそ:国産大豆(長野県製造)</p>
	1年生がさやむきに挑戦! 塩ゆで空豆				そらめめ	だし:こんぶ さばぶし うるめぶし	27.3 g	
	じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	あぶらあげ あかみそ しろみそ	じゃがいも	たまねぎ こまつな ながねぎ		2.0 g	

*天候や価格高騰などの都合により、使用食材の変更がある場合があります。あらかじめご了承ください。アレルギー等に関わる変更の場合は、ご連絡いたします。
*栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

