

5月

こんだてひょう

東久留米市立小山小学校

日	こんだてめい 献立名	飲み物	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 もとになる食品	こんだてメモ
2月	中華おこわ	牛乳	もち米, 七分つき米	焼き豚, 干し貝柱	しょうが, たけのこ, ながねぎ	5月5日「こどもの日」にちなんで、中華おこわを出します。
	油淋鶏		サラダ油, 砂糖	鶏肉	干し椎茸, にんじん	
	チンゲン菜スープ		上新粉, でん粉, 油, 砂糖	鶏肉	にんにく, しょうが, ながねぎ	
	果物 (清見オレンジ)		ごま油	鶏肉, 豆腐	にんじん, ほうさい, きくらげ チンゲン菜	
6金	和風きのこスパゲッティ	牛乳	スパゲッティ, オリーブ油	豚肉	にんじん, ほんしめじ, えのきたけ	お茶の美味しい季節です。抹茶を使ってケーキを作ります。
	アスパラガスサラダ		サラダ油, 砂糖	ハム	玉葱, 万能ねぎ, にんにく, しょうが	
	抹茶ケーキ		小麦粉, バター, サラダ油	生クリーム, 卵	キャベツ, きゅうり グリーンアスパラ, 玉葱	
9月	カレーピラフ	牛乳	七分つき米, サラダ油	豚ひき肉	にんにく, にんじん, 玉葱	かぶの旬は、春と秋の2回あります。3月～5月の春が旬のかぶは、肉質がやわらかいのが特徴です。
	バーベキューフィッシュ		バター	マンダイ	コーン	
	かぶのクリームスープ		でん粉, 油, 砂糖	ベーコン, 白いんげんまめ	玉葱, にんにく	
	果物 (セミノール)		じゃがいも, バター	牛乳	にんじん, 玉葱, かぶ	
10火	ハニーレモントースト	牛乳	七分つき米, サラダ油		ほうれんそう	セミノール
	チリコンカン		ソフトマーガリン	豚ひき肉, 大豆	レモン	
	イタリアンドレッシングサラダ		じゃがいも, サラダ油	白いんげんまめ	玉葱, にんじん, マッシュルーム	
	果物 (りんご)		三温糖, 小麦粉, バター		にんにく	
11水	春キャベツ豚丼	牛乳	サラダ油, 砂糖	豚ひき肉, 大豆	キャベツ, にんじん, きゅうり	チリコンカンは、アメリカやメキシコなどで食べられている豆の煮込み料理です。豆と豚ひき肉、チリパウダーなどを煮込んで作ります。
	もずくスープ		でん粉	白いんげんまめ	にんにく	
	ナッツごぼう		でん粉, 油,アーモンド	ちりめんじゃこ	りんご	
			砂糖			
12木	ごはん	牛乳	七分つき米	豚肉	にんにく, しょうが, 玉葱, キャベツ	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。
	焼きししゃも		でん粉, ごま油	鶏肉, 豆腐, もずく	ながねぎ, 干し椎茸, にんじん	
	大豆入りマーボー豆腐		でん粉	ちりめんじゃこ	こまつな, たけのこ, ながねぎ	
	春雨サラダ		春雨, サラダ油, ごま油		ごぼう	
13金	ごはん	牛乳	七分つき米			今回は、マーボー豆腐に大豆を入れて作ります。大豆はお肉に負けないくらい栄養が含まれていることから「畑の肉」とも呼ばれています。
	ゆかりごはん		でん粉, 油, 砂糖	かつお	しょうが	
	かつおの甘露だれ		じゃがいも, でん粉	鶏肉	だいこん, にんじん, ながねぎ	
	じゃがもち汁		ごま油, サラダ油, 砂糖	ツナ	ほうさい, ほうれんそう	
16月	さわかめ和え	牛乳	白いりごま		玉葱	レバーは、牛や豚、鶏の肝臓のことです。給食では、豚レバーを使います。レバーには、たんぱく質や血液の中で大切な役割をする鉄分が多く含まれています。
	ビビンバチャーハン		七分つき米, サラダ油	豚ひき肉, 卵	しょうが, ほうれんそう, もやし	
	レバーのケチャップがらめ		三温糖, ごま油	豚レバー	にんじん	
	春雨スープ		でん粉, 油, 三温糖		しょうが	
17火	春雨スープ	牛乳	春雨, 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 (りんご)				りんご	
	ごはん		七分つき米			
	さばの文化干し		発酵乳	さば		
18水	とり団子ごま汁	牛乳	ドライパン粉, でん粉	鶏ひき肉, 白みそ, 赤みそ	しょうが, ながねぎ, にんじん	干草和えの「干草」とは、「色々な材料をたくさん取り合わせた」という意味です。今回は、ほうれん草、もやし、白菜、卵を入れて作ります。
	干草和え		こんにゃく, 白すりごま	卵	こまつな, えのきたけ	
	チキンカレーライス		サラダ油, 砂糖		ほうれんそう, もやし, ほうさい	
	レモンドレッシングサラダ		七分つき米, サラダ油, じゃがいも, はちみつ, 小麦粉	鶏肉, 白いんげんまめ	にんにく, しょうが, 玉葱	
	バター, コーンスターチ		にんじん, トマト	チキンカレーライスには、白いんげん豆のピューレも入れて栄養アップします。		
	サラダ油, 三温糖		ツナ	キャベツ, にんじん, きゅうり	だいこん, レモン, 玉葱	

	フルーツヨーグルト	牛乳	はちみつ	ヨーグルト	黄桃, パインアップル, みかん	
日	こんだてめい 献立名	飲み物	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 ちよし とどの 体の調子を整える もとなる食品	こんだてメモ
19 木	にんじんご飯		七分つき米, ごま油, 砂糖 白いりごま	ちりめんじゃこ	にんじん	塩麹は、麹と塩、水を混ぜて発酵させた日本の伝統的な調味料です。塩麹に鮭を漬けてから油で揚げます。
	さけ しおこうじあ 鮭の塩麹揚げ		でん粉, 油	さけ		
	だいこん とうふ 大根と豆腐のみそ汁			豆腐, 白みそ, 赤みそ, 煮干	だいこん, えのきだけ, ごまつな ながねぎ	
	パリパリポテトサラダ		牛乳	じゃがいも, サラダ油, 砂糖		
20 金	えだまめ 枝豆ピラフ		七分つき米, サラダ油 バター	ウインナー	にんにく, 玉葱, 枝豆	タンドリーチキンは、インド料理のひとつです。ヨーグルトとカレー粉などの香辛料を鶏肉に漬けて込んで焼きます。
	タンドリチキン			鶏肉, ヨーグルト	玉葱, にんにく, しょうが	
	たまご 卵とチーズのスープ		生パン粉	鶏肉, ベーコン, チーズ たまご	玉葱, にんじん, ほうれんそう コーン	
くだもの 果物 (小玉すいか)	牛乳				小玉すいか	
24 火	きな粉揚げパン		ミルクねじりパン, 油, 砂糖	きな粉		美生柑は、グレープフルーツに味が似ていることから和製グレープフルーツとも呼ばれています。
	にくだんご 肉団子スープ		でん粉, ドライパン粉, 春雨 ごま油	豚ひき肉	しょうが, ながねぎ, ごまつな にんじん, きくらげ, たけのこ	
	シーフードサラダ		サラダ油, 砂糖	たこ, えび	にんじん, きゅうり, キャベツ ほうれんそう, 玉葱	
	くだもの 果物 (美生柑)		牛乳			
25 水	とり 鶏ごぼうご飯		七分つき米, ごま油, 三温糖 白いりごま	鶏ひき肉	しょうが, ごぼう, にんじん いんげん	あじは、1年中出回っている魚ですが、最もおいしく食べられるのは、5月～7月です。
	あじフライ		小麦粉, ドライパン粉, 油	あじ		
	こじる 具汁		サラダ油, こんにゃく	豆腐, 大豆, 白みそ, 赤みそ	にんじん, だいこん, ながねぎ ごまつな	
	かいそう あ 海藻和え		牛乳	サラダ油, 砂糖	海草, ツナ	
26 木	パエリア		七分つき米, バター オリーブ油	鶏肉, えび, いか, ほたて	にんにく, 赤ピーマン, ピーマン 玉葱	スペイン風オムレツに入っている具は、玉ねぎ、じゃがいも、ほうれん草です。卵を入れてオーブンで焼きます。
	スペイン風オムレツ		サラダ油, じゃがいも	卵, 生クリーム	玉葱, ほうれんそう	
	ペイザンヌスープ			豚肉	にんじん, 玉葱, キャベツ マッシュルーム, ごまつな	
	くだもの 果物 (メロン)		牛乳			
27 金	あなかけ焼きそば		蒸し中華めん, ごま油 サラダ油, でん粉	豚肉, かまぼこ, うずら卵	たけのこ, はくさい, 干し椎茸 チンゲン菜, にんじん, 玉葱	みそポテトは、埼玉県秩父市の郷土料理です。じゃがいもにでん粉をつけて油で揚げてから白みそ、砂糖で作ったたれをからめます。
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく サラダ油, 砂糖	ハム	しょうが, にんにく きゅうり, キャベツ, にんじん 玉葱	
	みそポテト		牛乳	じゃがいも, 小麦粉, でん粉 油, 三温糖	卵, 白みそ	
30 月	ごはん		七分つき米			きびなごは体長10cmくらいの魚で、年間を通して水揚げされますが、一番おいしいのは、春から初夏にかけての今頃です。
	きびなごの南蛮漬		でん粉, 油, 三温糖	きびなご	ながねぎ	
	にく 肉じゃが		サラダ油, じゃがいも しらたき, 三温糖	豚肉	にんじん, 玉葱, 干し椎茸	
いとかんてん 糸寒天の和え物	牛乳	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 玉葱		
31 火	わかめご飯		七分つき米, 白いりごま	わかめ		メロンのたくさん出回る時期は、5月～7月頃です。日本では、茨城県や北海道などで多く作られています。
	あげ魚五目あんかけ		でん粉, サラダ油, 三温糖	もうかさめ	しょうが, えのきだけ, 玉葱 にんじん, いんげん, 干し椎茸	
	にら玉みそ汁		でん粉	豆腐, たまご, 油揚げ 白みそ, 赤みそ, 煮干	ながねぎ, にら, はくさい	
	くだもの 果物 (メロン)		牛乳			

※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。

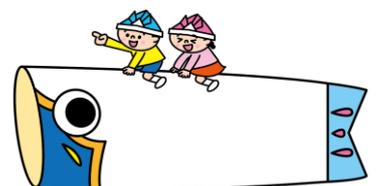
※サラダ等の野菜はすべて加熱し、ドレッシングは教室であえます。

※今月の地場野菜は、小松菜を使用する予定です。

【3・4年生】	国の基準	今月平均
エネルギー(kcal)	650	650
たんぱく質(g)	18~32	24.8

【給食費の引き落としについて】

5月9日(月)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。引き落としには、別途手数料10円がかかりますので御注



ご注意ください。