

5月 よていにこんだてひょう

東久留米市立神宝小学校

日	主食	牛乳	おかず	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		ひとくちメモ
2月	ピースそぼろご飯 	○	きびなご揚げ けんちん汁 糸寒天のあえもの	七分づき米,砂糖,でん粉,じゃがいも,こんにゃく,三温糖	白いりごま,油,ごま油	豚ひき肉,豆腐,油揚げ,ツナ	牛乳,きびなご,糸寒天	にんじん グリーンピース,しょうが,ごぼう,だいこん,ながねぎ,もやし,きゅうり,たまねぎ	2日 ピースそぼろご飯 生のグリーンピースを使った混ぜご飯です。グリーンピースは冷凍や缶詰などで一年中食べることができますが、さやからむきたての生グリーンピースを食べられるのは、旬である今の季節だけ！この日は1年生にグリーンピースのさやをむいてもらう予定です♪  10日 山菜うどん 抹茶蒸しパン 春の山菜を使ったうどんです。山菜は独特の苦みがありますが、うどんに入れると子供たちでも食べやすくなります。デザートは、新茶の季節にちなんで、抹茶を使った蒸しパンです♪   13日 たけのこ餃子 たけのこがたっぷり入ったジャンボギョウザです！給食では、直径約1.4cmの大きなギョウザの皮を使います。なので中の具もたっぷり！また、焼くのではなく、油で揚げてサクッとシューシーに仕上げます♪  	
6金	ご飯 	○	ナッツ入りレバー酢豚 海藻サラダ セミノール	七分づき米,でん粉,じゃがいも,三温糖	油,カシューナッツ	豚レバー	牛乳,海草ミックス	にんじん,ピーマン しょうが,たまねぎ,干し椎茸,たけのこ水煮,きゅうり,キャベツ,セミノール		
9月	えびピラフ 	シヨア	豆腐とアスパラのグラタン キャベツスープ 美生柑	七分づき米,小麦粉	バター,オリーブ油	むきえび,卵,押し豆腐,鶏肉,いんげんまめピューレ,豚肉	シヨア,調理用牛乳,ピザチーズ	赤ピーマン,グリーンアスパラ,にんじん,パセリ にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ,美生柑		
10火	山菜うどん 	○	ゆで豚のごまドレッシング 甘納豆入り抹茶蒸しパン	うどん,三温糖,小麦粉	白すりごま,練りゴマ,ごま油,バター,くりの甘露煮	鶏肉,油揚げ,豚肉,卵,甘納豆	牛乳,調理用牛乳	にんじん,ほうれんそう だいこん,ぜんまい,ふき,みずな,ながねぎ,キャベツ,ホールコーン		
11水	ご飯 	○	さばのごまみそ焼き 肉じゃが おかかあえ	七分づき米,じゃがいも,しらたき,三温糖,砂糖	練りゴマ,油	さば,白みそ,豚肉,おかか	牛乳	にんじん,いんげん,ほうれんそう しょうが,たまねぎ,もやし		
12木	チキンカレーライス 	○	コールスローサラダ メロン	七分づき米,じゃがいも,小麦粉,砂糖	油,バター	鶏肉,いんげんまめピューレ	牛乳	にんじん,トマト缶 たまねぎ,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,メロン		
13金	わかめごはん 	○	たけのこ餃子 中華スープ カラマンダリン	七分づき米,ぎょうざの皮,でん粉,春雨	白いりごま,ごま油,油	豚ひき肉,豆腐	わかめ,牛乳	にら,にんじん,チンゲン菜 にんにく,しょうが,たけのこ水煮,たまねぎ,えのきたけ,きくらげ,カラマンダリン		
16月	高野豆腐のそぼろ丼 	○	茎わかめと卵のスープ 豆じゃこナッツ	七分づき米,三温糖,でん粉	油,白いりごま,アーモンドスティック	豚ひき肉,凍り豆腐,鶏肉,豆腐,卵,大豆	牛乳,きわかめ,ちりめんじゃこ	にんじん,ほうれんそう にんにく,しょうが,ながねぎ,たけのこ水煮,えのきたけ,だいこん	17日 ホキのハーブパン 粉焼き ホキという白身魚を、にんにく、オリーブオイル、バジル、ローズマリーなどで下味をつけ、パン粉と粉チーズをのせて焼きます。ちょっとおしゃれな洋風魚料理です🐟 	
17火	コーンピラフ 	○	ホキのハーブパン粉焼き ポテトチャウダー 河内晩柑	七分づき米,ドライパン粉,じゃがいも,コーンスターチ	バター,オリーブ油	ホキ,ベーコン,いんげんまめピューレ	牛乳,粉チーズ,調理用牛乳	パセリ,にんじん ホールコーン,にんにく,バジル,たまねぎ,マッシュルーム,河内晩柑		

18 水	焼き豚炒飯 	○ スープワントン スパイシーポテト ゆでそら豆	七分づき米,ワントンの皮,じゃがいも	ごま油,油	焼き豚,卵,豚肉	牛乳	にんじん,ごまつな	しょうが,なごねぎ,干し椎茸,グリーンピース,たけのこ水煮,もやし,きくらげ,そら豆	18日 ゆでそら豆 2年生のみなさんに、そらまめのさやむきをしてもらいます！旬の味を楽しみましょう♪ 
19 木	ご飯 	○ かつおの磯揚げ きんぴら汁 ゆかりあえ	七分づき米,でん粉,砂糖,じゃがいも,糸こんにゃく	油,白いりごま	かつお,豚肉,油揚げ	牛乳,あおのり	にんじん,ほうれんそう,ゆかり	しょうが,ごぼう,なごねぎ,きゅうり,キャベツ	19日 かつおの磯揚げ かつおには旬が春と秋の2回あり、季節によって味も呼び名も変わります。春にとれるかつおは「初がつお」と呼ばれ脂が少なく、秋にとれるかつおは「戻りがつお」と呼ばれ脂が多いのが特徴です。春が旬の「初がつお」を油で揚げ、甘辛いタレと青のりを絡めます。 
20 金	きなこ豆乳トースト 	○ チリコンカン いかのマリネサラダ 甘夏	食パン,砂糖,じゃがいも,小麦粉,三温糖	油,バター,オリーブ油	きな粉,豆乳,豚ひき肉,大豆,いか	牛乳	にんじん,ピーマン,パセリ	にんにく,しょうが,たまねぎ,マッシュルーム,セロリ,ホールコーン,きゅうり,甘夏	
23 月	ご飯 	○ スコッチエッグ 豆と麦のスープ アーモンドサラダ	七分づき米,小麦粉,ドライパン粉,砂糖,押し麦	油,アーモンドスティック	ゆでたまご,豚ひき肉,卵,豚肉,いんげん豆	牛乳	にんじん,かぶの葉	たまねぎ,ホールコーン,かぶ,キャベツ,きゅうり	
24 火	中華丼 	○ のりごまサラダ ナタデココヨーグルト	七分づき米,でん粉,三温糖,はちみつ	油,ごま油,白いりごま	豚肉,いか,むきえび,うずら卵	牛乳,きざみのり,ヨーグルト	チンゲン菜,にんじん	にんにく,しょうが,たけのこ水煮,はくさい,たまねぎ,干し椎茸,きくらげ,だいこん,きゅうり,なつみかん缶,みかん缶,ナタデココ	13日 新ごぼうごはん 一般的にごぼうは秋から冬にかけて収穫されます。春から初夏にかけて収穫されるごぼうは「新ごぼう」と呼ばれ、柔らかく、アクが少ないのが特徴です。 
25 水	新ごぼうごはん 	○ 焼きししゃも 田舎汁 青菜のごまあえ	七分づき米,三温糖,こんにゃく,じゃがいも	ごま油,白すりごま,練りゴマ	豚肉,油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ	牛乳,ししゃも	にんじん,ほうれんそう	しょうが,ごぼう,だいこん,なごねぎ,もやし	26日 オレンジチーズケーキ マーマレードジャム、ヨーグルト、クリームチーズなどをたっぷり使って、しっとりなめらかな手作りチーズケーキを作ります♪ 
26 木	スパゲティパスタオーレ 	○ マセドアンサラダ オレンジチーズケーキ	スパゲティ,じゃがいも,グラニュー糖,マーマレード,小麦粉	オリーブ油,油	いか,むきえび,あさり,卵	牛乳,ヨーグルト,クリームチーズ,生クリーム	トマト缶,にんじん	にんにく,たまねぎ,きゅうり	
27 金	ご飯 	○ サメフライ じゃがいものみそ汁 ひじきサラダ	七分づき米,小麦粉,ドライパン粉,じゃがいも,三温糖	油,白いりごま	モウカザメ,生揚げ,白みそ,赤みそ,ツナ	牛乳,干ひじき	にんじん	だいこん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり	19日 サメフライ 「サメ」と聞くと驚くかもしれませんが、「モウカザメ」は東北地方でよく食べられていて、値段が安く食べやすい味なので、いろいろな学校の給食で使われています。 
30 月	お好み焼き風ナン 	○ 豆乳豚汁 小玉すいか	ナン,じゃがいも,こんにゃく	マヨネーズ,油	豚ひき肉,おかか,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ,豆乳	さくらえび,ピザチーズ,あおのり,牛乳	にんじん	キャベツ,紅しょうが,ごぼう,だいこん,なごねぎ,小玉すいか	30日 お好み焼き風ナン ナンの上にマヨネーズとソースをぬり、肉やキャベツで作った具をのせて、お好み焼き風に仕上げます！お楽しみ♪ 
31 火	中華菜飯 	○ ちくわのいそべ揚げ ビーフンスープ 河内晩柑	七分づき米,砂糖,小麦粉,ビーフン	油,ごま油	豚肉,焼き竹輪,ベーコン	牛乳,あおのり	にんじん,ごまつな,チンゲン菜	たけのこ水煮,えのきたけ,たまねぎ,はくさい,河内晩柑	

※献立は天候、食材の納品状況等により、変更になることがあります。ご了承ください。

	3・4年生	国の基準	今月の平均
エネルギー (kcal)		650	613
たんぱく質 (g)		21.1~32.5	25.8