5月 よていこんだてひょう

令和５年度　　東久留米市立神宝・第六小学校

日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。） 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	エネルギー たんぱく質
1 月	えび炒飯	○	七分づき米、ごま油、サラダ油	むきえび、卵	しょうが、ながねぎ、にんじん、干し椎茸、グリンピース	636 kcal
	たんぽぽしゅうまい		シュウマイの皮、ごま油、でん粉	豚ひき肉、絞り豆腐	ホールコーン、たまねぎ、しょうが	28.7 g
	にらのスープ		ごま油	豆腐	たまねぎ、にら、キャベツ	
	カラマンダリン				カラマンダリン	
2 火	スパゲティペスカトーレ	○	スパゲッティ、オリーブ油	ベーコン、いか、むきえび	にんにく、たまねぎ、トマト缶	579 kcal
	マセドアンサラダ		じゃがいも、サラダ油、砂糖		にんじん、きゅうり、たまねぎ	25.5 g
	甘納豆入り抹茶ケーキ		小麦粉、バター、砂糖	牛乳、卵、甘納豆		
8 月	新ごぼうごはん	○	七分づき米、ごま油、三温糖	豚肉	しょうが、ごぼう	579 kcal
	焼きししゃも			ししゃも		26.4 g
	田舎汁		こんにゃく、じゃがいも	油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	だいこん、にんじん、ながねぎ	
	青菜のごまあえ		白いりごま、三温糖		ほうれんそう、もやし	
9 火	きなこ揚げパン	○	米粉ミックスパン、ひまわり油、砂糖	きなこ		637 kcal
	クリームシチュー		サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉	鶏肉、白いんげん豆ピューレ	にんにく、たまねぎ、しょうが、かぶ、ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム	26.7 g
	ミックスビーンズサラダ		サラダ油、三温糖	ミックスビーンズ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	
	甘夏				甘夏	
10 水	ピースそぼろごはん	○	七分づき米、砂糖	豚ひき肉	グリンピース、しょうが	580 kcal
	豚汁		ごま油、じゃがいも、こんにゃく	豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ	23.6 g
	糸寒天のあえ物		三温糖、ごま油、サラダ油、白いりごま	糸寒天、ツナ	もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
11 木	高野豆腐のそぼろ丼	○	七分づき米、サラダ油、三温糖	豚ひき肉、凍り豆腐	にんにく、しょうが、ながねぎ、たけのこ水煮、にんじん	598 kcal
	春雨スープ		春雨、ごま油	鶏肉、豆腐	干し椎茸、はくさい、きくらげ、ながねぎ、ほうれんそう	26.8 g
	豆じゃこナッツ		でん粉、ひまわり油、三温糖、アーモンドスティック	大豆、ちりめんじゃこ		
12 金	ごはん	○	七分づき米			599 kcal
	さばのごま味噌焼き		練りごま	さば、白みそ	しょうが	24.2 g
	じゃがいものそぼろ煮		じゃがいも、サラダ油、三温糖	豚ひき肉	にんじん、たまねぎ、いんげん	
	茎わかめのピリ辛和え		ごま油、サラダ油	茎わかめ	きゅうり、キャベツ	
15 月	ごはん	○	七分づき米			611 kcal
	かつおの磯揚げ		でん粉、ひまわり油、砂糖	かつお、あおのり	しょうが	31.2 g
	きんぴら汁		サラダ油、じゃがいも、糸こんにゃく	豚肉、油揚げ	ごぼう、だいこん、ながねぎ	
	ゆかりあえ		白いりごま		きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、ゆかり粉	
16 火	チキンライス	○	七分づき米、バター、サラダ油	鶏肉	たまねぎ、マッシュルーム、グリンピース	601 kcal
	ピンクのポテトポタージュ		じゃがいも、サラダ油、バター	白いんげん豆ピューレ、牛乳、生クリーム	たまねぎ、パセリ	21.0 g
	ツナサラダ		サラダ油	ツナ	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、たまねぎ	
	カラマンダリン				カラマンダリン	

ひとくちメモ

２日 甘納豆入り抹茶ケーキ

2日は茶摘みの歌でおなじみ、八十八夜です。抹茶と甘納豆を使って和風なケーキを作ります。

８日 新ごぼうごはん

一般的な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。

10日 ピースそぼろご飯

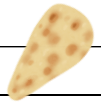
生のグリンピースを使った混ぜご飯です。グリンピースは冷凍や缶詰などで一年中食べる事ができますが、さやからむきたての生グリンピースを食べられるのは、旬である今の季節だけ！この日は神宝小１年生にグリンピースのさやをむいてもらう予定です♪

15日 かつおの磯揚げ

揚げたかつおに甘辛いたれとのりを絡めたおかずです。かつおには旬が春と秋があり、春にとれるかつおは「初がつお」と呼ばれ、脂が少なくさっぱりしています。春から初夏の味覚として昔から親しまれてきました。

16日 ピンクのポテトポタージュ

一般的なじゃがいもは皮をむくと白や黄色をしていますが、「ノーザンルビー」というピンクのじゃがいもを使ってポタージュを作ります。どんな色になるのか、ドキドキです♪

日	献立名	飲料	材料（飲用牛乳・その他飲料以外を記載しています。） 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	エネルギー たんぱく質
17 水	中華丼	○	七分づき米、サラダ油、でん粉、ごま油	豚肉、いか、むきえび、うずらの卵	にんにく、しょうが、たけのこ、チンゲン菜、はくさい、たまねぎ、干し椎茸、きくらげ、にんじん	606 kcal
	のりごまサラダ		白いりごま、ごま油、三温糖	きざみのり	だいこん、きゅうり	25.1 g
	みかんヨーグルト		はちみつ	ヨーグルト	夏みかん缶、みかん缶	
18 木	ご飯	○	七分づき米			597 kcal
	豆腐入り和風ハンバーグ		生パン粉、砂糖	豚肉、鶏肉、豆腐、ひじき、牛乳	たまねぎ、だいこん	25.7 g
	いんげん豆と大麦のスープ		大麦	豚肉、いんげん豆	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、かぶ、かぶの葉	
	キャベツサラダ		サラダ油、砂糖		キャベツ、きゅうり、たまねぎ	
19 金	山菜うどん	○	冷凍うどん	鶏肉	にんじん、ぜんまい、わらび、ふき、ながねぎ	592 kcal
	ゆで豚のごまドレッシング		三温糖、白いりごま、ごま油	豚肉	キャベツ、ホールコーン、きゅうり	25.7 g
	黒糖蒸しパン		小麦粉、三温糖、黒砂糖、黒蜜、バター、さつまいも	卵、牛乳		
22 月	えだまめピラフ	○	七分づき米、バター		えだまめ、パセリ	616 kcal
	ホキのハーブパン粉焼き		オリーブ油、ドライパン粉	ホキ、チーズ	にんにく、バジル	25.5 g
	ポテトチャウダー		サラダ油、じゃがいも、コーンスターチ、バター	ベーコン、いんげん豆ピューレ、牛乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	
	河内晩柑				河内晩柑	
23 火	焼き豚炒飯	○	七分づき米、ごま油、サラダ油	焼き豚、卵	しょうが、ながねぎ、にんじん、干し椎茸、グリンピース	578 kcal
	スープワンタン		サラダ油、ワンタンの皮	豚肉	たけのこ水煮、にんじん、はくさい、きくらげ、ながねぎ、こまつな	21.8 g
	スパイシーポテト		じゃがいも、ひまわり油			
24 水	きなこ豆乳トースト	○	食パン、砂糖	きなこ、豆乳		582 kcal
	チリコンカン		サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉	豚肉、大豆	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、セロリ	28.2 g
	いかのマリネサラダ		三温糖、オリーブ油	いか	にんじん、ホールコーン、きゅうり、パセリ、たまねぎ	
	甘夏				甘夏	
25 木	ごはん	○	七分づき米			607 kcal
	鶏の照り焼き		砂糖	鶏肉	しょうが	27.9 g
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも	生揚げ、白みそ、赤みそ	だいこん、たまねぎ	
	ひじきサラダ		サラダ油、三温糖、白いりごま	ツナ、ひじき	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	
26 金	カレーライス	ジョア（プレーン）	七分づき米、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、バター、はちみつ	豚肉、いんげん豆ピューレ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	659 kcal
	チキンカツ		小麦粉、ドライパン粉、ひまわり油	ジョア		20.9 g
	グリーンサラダ		サラダ油、砂糖	鶏肉、卵	キャベツ、水菜、きゅうり、たまねぎ	
30 火	お好み焼き風ナン	○	ナン、マヨネーズ、サラダ油	豚肉、さくらえび、チーズ、おかか、あおのり	キャベツ、甘酢しょうが	584 kcal
	呉汁 		じゃがいも、こんにゃく	豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ、大豆、豆乳	ごぼう、だいこん、にんじん、ながねぎ	27.4 g
	小玉すいか				小玉すいか	
31 水	菜飯	○	七分づき米、白いりごま		乾燥広島菜	609 kcal
	たけのこ餃子		ぎょうざの皮、ごま油、でんぷん、ひまわり油	豚肉	にんにく、しょうが、たけのこ水煮、にら	21.7 g
	中華スープ		春雨、ごま油	豆腐	にんじん、チンゲン菜、たまねぎ、きくらげ	
	甘夏				甘夏	

ひとくちメモ

19日 山菜うどん
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。

22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

24日 チリコンカン
トマト、ひき肉、豆を煮込んだアメリカ生まれの料理です。唐辛子が入っているので、ピリ辛です。

26日 カレーライス
運動会応援メニューです。カレーライスで本番への元気をチャージしましょう！お好みでチキンカツをのせて「勝つ」カレーにするのもおすすめです。

31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１４ｃｍ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ジューシーに仕上げます♪

※献立は天候、食材料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。
※栄養価の表示については、中学年相当を記載しています。