

# 5月のこんだて

家庭数

小平市立小平第十小学校  
校長 山 縣 弘 典

令和 7 年度

日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	おもな材料 <small>さいりょう</small>			エネルギー <small>(kcal)</small> 、たんぱく質 <small>(g)</small>	こんだてメモ
					おもに体をつくる <small>からだ</small> ものになる食品 <small>しょくひん</small>	おもにエネルギーの <small>エネルギー</small> ものになる食品 <small>しょくひん</small>	おもに体の調子を整える <small>からだ</small> ものになる食品 <small>しょくひん</small>		
1	木	ツナおろしスパゲティ		フレンチサラダ 抹茶のチーズケーキ	ぎゅうにゅう, ツナレトルト, クリームチーズ, ちょうりょうぎゅうにゅう	スパゲッティ, あぶら, バター, さとう, ホットケーキミックス	だいこん, だいこんのは, にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, たまねぎ	660 23.3 2.6	【抹茶のチーズケーキ】 立春から数えて88日めの「八十八夜」に摘まれたお茶はとても縁起がよいといわれています。
2	金	ちゅうかふうたきこみごはん		さばの塩焼き にらたまスープ	ぎゅうにゅう, 焼き豚, さば, とうふ, たまご	しちぶつきまい, もちごめ, あぶら, ごまあぶら, かたくりこ	しょうが, ねぎ, たけのこ, にんじん, ホールコーン, ほしいたけ, たまねぎ, えのき, にら	550 30.0 2.4	【中華風たきこみごはん】 もちごめをつかってたきこみごはんを作ります。
7	水	焼きカレーパン		トマトスープ 野菜サラダ 甘夏	ぎゅうにゅう, ぶたにく, ベーコン	パン, あぶら, かたくりこ, こむぎこ, パン粉, じゃがいも, さとう, ごまあぶら	たまねぎ, にんじん, にんにく, セロリ, キャベツ, ホールトマト, だいこん, きゅうり, あまなつみかん	533 22.2 3.5	【焼きカレーパン】 人気のカレーパンです。具のカレーを柏型のパンにはさみオープンで焼き上げます。
8	木	おかかごまごはん		豆あじのから揚げ 春野菜の煮物	ぎゅうにゅう, おかか, 削り節, あじ, とりにく, なまあげ	しちぶつきまい, さとう, ごま, こむぎこ, かたくりこ, あぶら, じゃがいも	しょうが, にんじん, ほしいたけ, たけのこ, ぶき, さやいんげん	576 27.5 2	【春野菜の煮物】 たけのこやぶきを甘辛く煮ました。ほろ苦いぶきは春を感じることができます。
9	金	わかめごはん		とりの照り焼き 金時豆の甘煮 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう, 炊込みわかめ, とりにく, きんときまめ, あぶらあげ, みそ	しちぶつきまい, ごま, さとう, かたくりこ, じゃがいも	しょうが, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな	619 26.2 2.6	【金時豆の甘煮】 大釜でことこと煮て作ります。
12	月	シシジュシー		イナムドウチ 黒糖サターアングギー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, 細切り昆布, あぶらあげ, かまぼこ, みそ	しちぶつきまい, あぶら, ごまあぶら, さとう, こんやく, こむぎこ, くらざとう	しょうが, にんじん, さやいんげん, だいこん, ほしいたけ, ねぎ, こまつな	581 20.2 2.3	【沖縄料理】 5月10日は沖縄黒糖の日にあわせて、沖縄料理の給食です。
13	火	ご飯 ひじきふりかけ		鮭の香味焼き みそけんちん汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう, ひじき, おかか, 削り, さけ, あぶらあげ, とうふ, みそ	しちぶつきまい, さとう, ごま, あぶら, こんやく, じゃがいも	しょうが, にんにく, ねぎ, ごぼう, にんじん, だいこん, しめじ, こまつな, れいとうみかん	566 26.8 2.3	【ひじきふりかけ】 ひじき, ごま, おかかを手作りふりかけを作ります。
14	水	グリーンピースご飯 さやむき		かつおと大豆の甘辛煮 沢煮椀	ぎゅうにゅう, 炊込みわかめ, かつお, だいず, ぶたにく, あぶらあげ	しちぶつきまい, かたくりこ, あぶら, さとう, ごま, かたくりこ	グリーンピース, さやつき, しょうが, にんにく, だいこん, にんじん, ほしいたけ, ねぎ, こまつな	558 31.1 2.4	【グリーンピース】 1年生がグリーンピースのさやむき体験をします。
15	木	しょうゆつけめん		ツナ揚げギョウザ	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なると, ツナレトルト	チャンポンめん, あぶら, さとう, ごまあぶら, かたくりこ, ぎょうざかわ, こむぎこ	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, もやし, にら, キャベツ, たまねぎ	648 24.8 3.6	【ツナ揚げ餃子】 人気メニューの組み合わせです。ジャンボ餃子は大判の皮で作ります。
16	金	ご飯		いわしフライ 甘酢あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう, まいわし, なまわかめ, あぶらあげ, みそ	しちぶつきまい, こむぎこ, パン粉, あぶら, さとう, じゃがいも	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, たまねぎ, こまつな	598 22.5 2.9	【じゃがいもと玉ねぎのみそ汁】 給食の味噌汁は具沢山です。

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。予めご了承ください。  
※栄養価は、日本食品標準成分表八訂を用いて算出されています。

4月のうちから気温が高い日が増えていきます。  
まだ、体が暑さになれていないため、こまめに水分補給をすることが大切です。

日曜日	曜日	しゅしょく	のみもの	おかず	おもな材料			エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)	こんだてメモ
					おもに体をつくるものとなる食品	おもにエネルギーの源となる食品	おもに体の調子を整えるものとなる食品		
19	月	はちみつトースト		ポークビーンズ コールスロー	ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく,だいず	パン,マーガリン,はちみつ,あぶら,じゃがいも,さとう,ノンエッグマヨネーズ	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,ホールコーン	543 22.5 2.6	【はちみつトースト】 国産のはちみつとマーガリンを食パンにぬり、オーブンで焼きます。
20	火	五目チャーハン		じゃがいものハニーサラダ 中華風コンソープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なると,とりにく,たまご	しちぶつきまい,あぶら,ごまあぶら,じゃがいも,はちみつ,かたくりこ	しょうが,ねぎ,たけのこ,ほしいたけ,アスパラガス,にんじん,キャベツ,たまねぎ,クリームコーン,ホールコーン,ほうれんそう	563 24.2 2.5	【じゃがいものハニーサラダ】 千切りにしたじゃがいもを蒸揚げし、ゆで野菜に合わせます。
21	水	和風ドライカレー こうりゅう		カリカリ油揚げのサラダ 河内晩柑	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,あぶらあげ	しちぶつきまい,あかまい,ごまあぶら,いとこんにやく,あぶら,さとう,かたくりこ	ごぼう,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,だいこん,こまつな,キャベツ,かわちばんかん	579 21.0 2.5	【交流給食】 なかよし班で給食を食べます。久しぶりの交流給食です。
22	木	ごもくあんかけやしそば		大豆とかえりの揚げ煮 メロン	ぎゅうにゅう,いか,ぶたにく,うずらたまご,だいず,かえり	むしちゅうかめん,あぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ,じゃがいも,ごま	たまねぎ,にんじん,ほしいたけ,たけのこ,チンゲンサイ,メロン	653 30.1 2.1	【メロン】 メロンは青系、赤系、白系の3種類に分けられます。青肉メロンを予定しています。
23	金	ご飯		カレー肉豆腐 じゃこと大根のサラダ 小玉すいか	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,ちりめんじゃこ	しちぶつきまい,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,しめじ,チンゲンサイ,だいこん,キャベツ,きゅうり,こだまスイカ	539 23.9 2	【カレー肉豆腐】 カレー風味の肉豆腐をごはんにかけてどんぶりします。
26	月	山菜ごはん		鱈のレモン風味 からしあえ みそ汁	ぎゅうにゅう,とりにく,さわら,なまあげ,みそ	しちぶつきまい,もちごめ,こむぎこ,かたくりこ,あぶら,さとう	ぜんまい,わらび,にんじん,レモン,はくさい,こまつな,だいこん,もやし,ねぎ,えのき	572 25.8 3.7	【山菜ごはん】 もちごめをいれて炊きます。もちもちとした食感がおいしいごはんです。
27	火	豚丼		大根と水菜のサラダ かきたま汁	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とうふ,なると,たまご,なまわかめ	しちぶつきまい,あぶら,しらたき,さとう,ごまあぶら,かたくりこ	しょうが,ごぼう,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,だいこん,みずな,キャベツ,えのき,ねぎ	547 22.8 2.7	【大根と水菜のサラダ】 給食のサラダはすべてゆで野菜です。豚丼にさっぱりとしたサラダをあわせました。
28	水	きつねませずし さやむき		きびなごのからあげ そら豆の塩ゆで 小松菜としめじのスープ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,きびなご,とりにく,かまぼこ,とうふ	しちぶつきまい,さとう,こむぎこ,かたくりこ,あぶら	ほしいたけ,にんじん,さやいんげん,そらまめ,ねぎ,しめじ,こまつな	523 25.1 3.3	【そらまめ】 1年生がさやむき体験をします。匂いをかいで、ふわふわのそらまめを感じ丁寧にさやむきます。
29	木	チキンライス		キャベツサラダ スパイシーカレーポテト 冷凍みかん	ぎゅうにゅう,とりにく,だいず	しちぶつきまい,あぶら,さとう,じゃがいも,かたくりこ	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン,キャベツ,きゅうり,れいとうみかん	548 18.4 2.4	【スパイシーカレーポテト】 じゃがいもを蒸揚げし、ゆで戻した大豆に片栗粉をまぶして揚げてつくります。
30	金	ココアトースト		クリームシチュー カラフルサラダ	ぎゅうにゅう,ひよこまめ,ベーコン,とりにく,ちょうりょう,ぎゅうにゅう,なまクリーム	パン,マーガリン,さとう,グラニューとう,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター	セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ブロッコリー,キャベツ,きゅうり,あかピーマン,ホールコーン	591 20.6 2.3	【ココアトースト】 ココア食パンにマーガリン、さとうをぬり、オーブンで焼きあげます。