

# 5月のこんだてひょう①

令和5年 4月28日

小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質
1月	中華おこわ		豆腐とたまごのスープ 兜揚げ	牛乳,焼豚,豚肉,鶏肉,豆腐,卵, 薄削り節,ツナ,チーズ	七分つき米,もち米,ごま油, でんぷん,春巻きの皮,なたね油, じゃがいも,小麦粉	干しいたけ,にんじん, たけのこ水煮,小松菜,長ねぎ, 玉ねぎ,パセリ	667 kcal 27.6 g 22.4 g
2火	金平ごはん		いか焼き もずくのみそ汁 草だんご	牛乳,豚肉,いか,もずく, 豆腐,薄削り節,白みそ,赤みそ, きな粉	七分つき米,もち米,しらたき, なたね油,上新粉,白玉粉, きび糖	にんじん,ごぼう,しょうが,白菜, えのきたけ,小松菜,長ねぎ, よもぎ	557 kcal 23.7 g 15.5 g
8月	スープカレーライス		かぶときゅうりのサラダ みかんゼリー	牛乳,鶏肉,粉寒天	七分つき米,じゃがいも, なたね油,小麦粉,きび糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ, ごぼう,れんこん,ブロッコリー, にんじん,かぶ,大根,きゅうり, オレンジジュース	583 kcal 20.0 g 18.2 g
9火	みそつけめん		お好み焼き ふなきゅうり	牛乳,豚肉,赤みそ,卵,ベーコン, おかか削り節	中華麺,なたね油,小麦粉, 長いも	にんにく,長ねぎ,にんじん, たけのこ水煮,もやし,にら, ホールコーン,キャベツ,きゅうり	641 kcal 26.2 g 24.3 g
10水	かつおの揚げ煮丼		梅おかかサラダ みしょうかん	牛乳,かつお,さば厚削り節, おかかけずり節	七分つき米,小麦粉,でんぷん, じゃがいも,なたね油,きび糖	しょうが,にんじん,ホールコーン, 長ねぎ,ピーマン,干しいたけ, ブロッコリー,キャベツ,もやし, 梅干し,美生柑	606 kcal 23.9 g 16.2 g
11木	レーズントースト		ポトフ ドレッシングサラダ	牛乳,ウィンナー,うずら卵水煮	パン,ソフトタイプマーガリン, じゃがいも,なたね油,きび糖	にんにく,セロリ,玉ねぎ, にんじん,かぶ,パセリ,キャベツ, きゅうり,ホールコーン	602 kcal 21.6 g 28.2 g
12金	ピースごはん		魚のからあげ薬味ソース おひたし 豚汁	牛乳,炊込みわかめ,鯖,豚肉, 豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ, 薄削り節	七分つき米,白ごま,小麦粉, でんぷん,きび糖,なたね油, こんにゃく,じゃがいも	グリーンピース,しょうが,にんにく, 長ねぎ,小松菜,キャベツ, にんじん,ごぼう,大根	656 kcal 27.3 g 27.5 g
15月	コーンライス		ホワイトシチュー ごまドレサラダ	牛乳,青大豆,鶏肉,ベーコン, 生クリーム	七分つき米,なたね油, じゃがいも,バター,小麦粉, きび糖,白練りごま,白ごま	ホールコーン,にんじん,玉ねぎ, マッシュルーム,パセリ,キャベツ, 大根,もやし,きゅうり	632 kcal 21.3 g 25.2 g
16火	菜めし		魚のみそ焼き けんちん汁 甘夏みかん	牛乳,炊込みわかめ, ちりめんじゃこ,ホキ,白みそ, 豚肉,豆腐,薄削り節	七分つき米,白ごま,なたね油, きび糖,里いも	小松菜,キャベツ,玉ねぎ,しめじ, ごぼう,にんじん,大根, 長ねぎ,甘夏みかん	534 kcal 26.8 g 14.9 g
17水	きなこ揚げパン		チリコンカン わかめと大根のサラダ	牛乳,きな粉,豚肉,大豆, わかめ,茎わかめ	パン,上白糖,じゃがいも, なたね油,きび糖	にんにく,セロリ,玉ねぎ, にんじん,ピーマン,キャベツ, 大根,マッシュルーム, ホールコーン,ホールトマト	604 kcal 25.6 g 25.7 g
18木	ご飯		鯖の塩焼き 新じゃがのそぼろ煮 ひじきサラダ	牛乳,鯖,鶏肉,薄削り節, 芽ひじき,青大豆	七分つき米,じゃがいも, こんにゃく,なたね油,きび糖, でんぷん	にんじん,長ねぎ,さやえんどう, しょうが,キャベツ,きゅうり	622 kcal 27.7 g 18.2 g
19金	冷やしうどん		キャベツのツナ和え カレービーンズ	牛乳,油揚げ,一分切り昆布, 厚削り節,ツナ,大豆	生うどん,きび糖,でんぷん, じゃがいも,なたね油	長ねぎ,ほうれん草,キャベツ, にんじん,もやし	617 kcal 26.0 g 20.3 g

## 🍷 5月給食費徴収金額について

1年生 7,492円(4月分3,392円 5月分4,100円)  
2年生 8,200円(4,100円×2か月分)  
3・4年生 8,680円(4,340円×2か月分)  
5・6年生 9,200円(4,600円×2か月分)

5月10日(水)口座引落日です。

5月は2か月分の引落しがありますのでご注意ください。

※左記の金額に手数料が別途10円かかります。



