

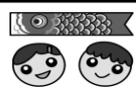
# 5月のこんだてひょう②

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	エネルギー たんぱく質 脂質
22月	五穀ごはん	乳酸菌飲料	サメのみそソースかけ 春雨のレモン酢かけ かきたまスープ	大豆,あずき,モウカサメ,赤みそ, 八丁みそ,鶏肉,卵,薄削り節, 乳酸菌飲料	七分つき米,おし麦,もちあわ, もちきび,黒ごま,小麦粉, でんぶん,きび糖,緑豆はるさめ, 里いも,なたね油	しょうが,玉ねぎ,りんご, ホールコーン,きゅうり, にんじん,レモン,もやし,長ねぎ	532 kcal 25.4 g 12.7 g
23火	マーボースパゲッティ		海藻サラダ 黒砂糖トナツ	牛乳,豆腐,豚肉,赤みそ,わかめ, 茎わかめ,卵	スパゲッティ,なたね油, きび糖,でんぶん,小麦粉,黒砂糖	にんにく,しょうが,干しいたけ, にんじん,玉ねぎ,ピーマン, たけのこ水煮,キャベツ	600 kcal 24.1 g 24.2 g
24水	シンガポールライス		ヨンタオフー フルーツレタスサラダ ニューサマーオレンジ	牛乳,鶏肉,揚げポール, 白焼き竹輪,豆腐	七分つき米,なたね油,きび糖, 米粉めん,ワンドンの皮	にんにく,玉ねぎ,にんじん, 小松菜,しょうが,えのきたけ, もやし,キャベツ,ブロッコリー, ほうれん草,レモン, ホールコーン,パイン缶, ニューサマーオレンジ	561 kcal 23.7 g 17.4 g
25木	黒砂糖食パン		魚のオニオンソースかけ ワンドンスープ わかめとえのきのサラダ	牛乳,メルルーサ,豚肉, なると,わかめ	パン,小麦粉,でんぶん, きび糖,ごま油,なたね油	玉ねぎ,りんご,しょうが, にんじん,玉ねぎ,長ねぎ, 小松菜,キャベツ, えのきたけ	555 kcal 26.9 g 18.8 g
26金	山菜ごはん		ぎせい豆腐 利休汁	牛乳,油揚げ,豆腐,鶏肉, 芽ひじき,卵,赤みそ, 白みそ,薄削り節	七分つき米,もち米,なたね油, きび糖,じゃがいも,こんにゃく, 白練りごま	にんじん,ぶき,たけのこ水煮, 長ねぎ,ごぼう,大根	599 kcal 24.6 g 21.7 g
29月	いわしの かばやきごはん		ごまあえ みそ汁 きよみオレンジ	牛乳,いわし,豆腐, 赤みそ,白みそ,薄削り節	七分つき米,小麦粉,でんぶん, きび糖,じゃがいも,白ごま, なたね油	しょうが,小松菜,えのきたけ, 長ねぎ,もやし,キャベツ, にんじん,きよみオレンジ	625 kcal 26.1 g 20.1 g
30火	黒米ごはん		焼きししゃも カレー肉豆腐 酢のもの	牛乳,ししゃも,豚肉,豆腐, 薄削り節,わかめ	七分つき米,黒米,なたね油, きび糖,でんぶん	にんにく,しょうが,長ねぎ, 玉ねぎ,にんじん,しめじ,小松菜, キャベツ,きゅうり,大根	599 kcal 27.6 g 23.7 g
31水	あんかけ焼きそば		パンパンジーサラダ 抹茶ケーキ	牛乳,いか,豚肉, うずら卵水煮,鶏肉, 赤みそ,卵, プレーンヨーグルト	なたね油,きび糖,でんぶん, 白ごま,ごま油,甘納豆,粉糖 ホットケーキミックス, 上白糖,中華麺	にんじん,玉ねぎ,干しいたけ, 小松菜,チンゲン菜,きゅうり, キャベツ,もやし,レモン	609 kcal 27.4 g 19.1 g

## 5月 おいしな通信

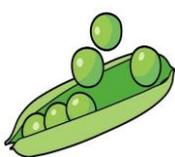


今月の献立から・・・



### 1日(月) 兜揚げ

5月5日は端午の節句です。こどもの日は、連休中にあたるので給食で少し早めにこどもの日をお祝いします。  
春巻きの皮で折り紙を折るように兜をつくり、その中に具をいれてフライにします。きつと可愛くできると思います。お楽しみに。



### 12日(金)ピースごはん

サヤ付きのグリーンピースが出まわる時期になりました。サヤからとりだし時間がたった豆は、香りや栄養価が落ちてしまいます。旬の野菜なので今年も2年生に朝からサヤから豆をとりだす作業をしてもらいます。一人づつ前を向いての作業です。できるかな？

### 先月の献立からレシピ紹介



さかなのおろしソースかけ

お魚が苦手な1年生でも食べてみたらおいしくて食べられたそうです。  
魚の種類はお好みでどうぞ。フライにすると食べやすくなりますが小麦粉をはたいてムニエル風にして焼いた魚におろしソースをかけてもおいしく食べられますよ。

おろしソースの材料  
大根 170g、にんじん 60g、長ねぎ 15g  
しょうゆ 小さじ4、みりん 大さじ1と小さじ1  
さとう 大さじ1、だし汁 100cc

- ①大根、にんじんはおろします。長ねぎはみじん切りにします。
- ②だし汁と調味料と①を鍋にいれ加熱して好みの水分まで煮つめます。  
※だし汁の代わりに水でもよいですが、その場合、だしの素を小さじ1くらい入れてもよいでしょう。

**今月の小平野菜**  
**小松菜 きゅうり**  
**大根 ブロッコリー**  
**キャベツ 玉ねぎ**  
**ほうれん草 にんじん**  
**かぶ にんにく**