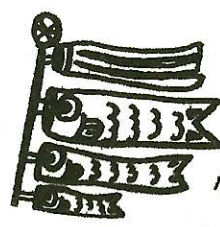


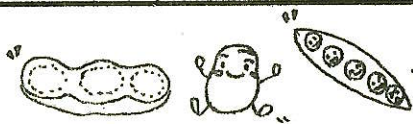


5月のこんだて



日曜	献立	こんだて	本校児童の アレルギー 原因食品	おもにエネルギーの もとになる食品 (黄)	おもに体をつくる もとになる食品 (赤)	おもに体の調子を整える もとになる食品 (緑)	材料 - (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g) 【中学年量】	こんだてメモ
1 金		ちゅうかふうた 中華風炊き込みごはん さば 鯖のねぎ塩焼き ビーフンスープ カラマンダリン	さば	しちぶつきまい もちごめ あぶら ビーフン	★ぎゅうにゅう やきぶた ★さば ぶたにく とうふ	しょうが ねぎ たけのこ にんじん ホールコーン ほししいたけ にんにく たまねぎ チンゲンサイ カラマンダリン	592 27.5 2.7	焼き豚、ねぎ、たけのこ、 ホールコーン、干し椎茸、にんじん を使って、中華風の炊き込み ごはんを 作りませう。
7 木		ピースわかめごはん かつおといものあげ煮 とんじる 豚汁	かつお ごま	しちぶつきまい もちごめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう ★ごま	★ぎゅうにゅう たきこみわかめ ★かつお ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	グリーンピース しょうが にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ だいこんのは	634 28.6 2.6	2年生が「グリーンピースのさや むき」をしてくれませう。むきたて やてたての生のグリーンピースは 甘くてとても おいしいです!
8 金		わふう 和風スパゲッティ キャベツのサラダ まっちゃん 抹茶風味のチーズケーキ	スパゲッティ 別-チーズ 牛乳 小麦粉 バター	★スパゲッティ あぶら さとう ★バター さとう ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ★クリームチーズ	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう なましいたけ しめじ えのき キャベツ きゅうり	624 22.3 2.6	5月は茶つみの季節です。 (今年のハナハ夜は5/2) 茶つみにちなんで、抹茶の 入ったチーズケーキを作りませう。
11 月		シナモントースト チリコンカン コールスロー パンの耳のおまけラスク	しょくパン	★しょくパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも /スライス マヨネーズ ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ホールトマト キャベツ ホールコーン	595 23.8 2.3	パンの耳も無駄にしない ように、ラスクを作って 一品にします。 いつも残りの 入庫メニューです!
12 火		むぎ 麦ごはん エコふりかけ メヒカリのから揚げ きせつ やさい た あ 季節の野菜の炊き合わせ	ごま さばけずりぶし メヒカリ	しちぶつきまい おしむぎ さとう ★ごま でんぶん あぶら じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★さばけずりぶし いちぶきこんぶ ★メヒカリ とりにく なまあげ	しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ふき さやいんげん	597 25.0 1.8	煮物のだしを取るのに 使った「昆布」と「さばけずりぶし」 を使って、佃煮を作りませう。 食品ロス削減の取組みの ひとつです。
13 水		ごもく 五目あんかけ焼きそば コーンポテト こだいらさん まめ しお 小平産そら豆の塩ゆで	むしちゅうかめん いが	★むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	★ぎゅうにゅう ★いが ぶたにく うずらたまご	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし チンゲンサイ にんにく ホールコーン そらまめ	557 25.1 2.8	1年生が「そら豆のさやむき」 をしてくれませう。小平産の そら豆を使う予定です。
14 木		ごはん だいこん マーボー大根 かぶのナムル みしょうかん 美生柑		しちぶつきまい あぶら さとう でんぶん	★ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ テンメンジャン レンズまめ	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ なら かぶ かぶのは きゅうり みしょうかん	567 22.3 2.1	マーボーとうふには、小平 産の大根も入りませう。 大根に味がしみて やすく、おいしいです!
15 金		わかめごはん あじのコチュジャン焼き おひたし じゃがいもと新玉ねぎのみそ汁	ごま あじ	しちぶつきまい ★ごま さとう じゃがいも	★ぎゅうにゅう たきこみわかめ ★あじ みそ あぶらあげ わかめ	にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのき ごまつな	555 26.8 2.9	あじ、にんにく、しょうが、 コチュジャンなどが入ったタレ 漬けてから、オーブンで焼き ませう。魚のくさみが消え、とろ 食バやすいと思ひませう。
18 月		じゃこべえごはん しよか 初夏のグリーンサラダ たまご 卵とレタスのスープ	ちりめんじゃこ	しちぶつきまい あぶら さとう でんぶん	★ぎゅうにゅう ベーコン ★ちりめんじゃこ あぶらあげ とりにく とうふ たまご	にんにく こまつな ブロッコリー アスパラガス スナップエンドウ キャベツ きゅうり たまねぎ ほうれんそう レタス しょうが	574 26.6 2.5	「ちりめんじゃこ」と「ベーコン」を 使って作る「じゃこべえごはん」 子どもたちに食バせすい、 味つけになっています。
19 火		うず巻きパン てつく 手作りコロケ ゆでキャベツ やさい 野菜のスープ煮	パン こむぎこ パンこ	★コッペパン じゃがいも あぶら ★こむぎこ ★パンこ	★ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ベーコン ウィンナー うずらたまご	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ かぶ かぶのは	635 25.5 3.3	ひじきや大豆が入った、 手作りのコロケです。 自分でコロケとキャベツを パンにはさんで、コロケ バーガーにしてもおいしいです!

※ 今月から、ランチルーム給食が始まります。
(わりあては、クラスのこんだて表を見てね!)



生のグリーンピースやそら豆が出回る季節です。
ぜひあうちでも「さやむき」を試みてください!

日	曜	飲み物	こんだて	本校児童の アレルギー 原因食品	おもにエネルギーの もとになる食品 (黄)	おもに体をつくる もとになる食品 (赤)	おもに体の調子を整える もとになる食品 (緑)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g) 【中学年量】	こんだて メモ
20	水	MILK	さんさい 山菜ごはん さかな つつ あ 魚の包み揚げ わかめスープ	チズ 小麦粉 卵 はるまきのかわ	しちぶつきまい もちめ ★はるまきのかわ ★こむぎこ あぶら	★ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ★もうかざめ ★チーズ ★なた わかめ	ぜんまい たけのこ にんじん しょうが だいこん えのき ねぎ こまつな	575 24.8 2.7	季節を感じさせてくれる 「山菜」が入ったごはんです。 国産のぜんまいとたけのこも 使います。『99』
21	木	MILK	ごはん かんこくふう 韓国風ふりかけ しせんとうふ 四川豆腐 ちりめんじゃこ キャベツのサラダ	ごま	しちぶつきまい あぶら さとう ★ごま でんぶん	★ぎゅうにゅう ほそぎりこんぶ ぶたにく とうふ ★ちりめんじゃこ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし キャベツ	592 25.1 2.7	にんにく、ごま油、ごま、さとう、しょうが、塩を使って、韓国風のふりかけを作ります。ごはんが進むふりかけです。
22	金	MILK	めん みそつけ麺 あ きょうざ ツナ揚げ餃子	チャンポンめん ぎょうざの皮 小麦粉 ツナ	★チャンポンめん あぶら でんぶん ★ぎょうざのかわ ★こむぎこ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ★ツナ	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ たまねぎ	648 25.2 3.3	冷やしためんを温かいスープにつけて食べる「みそつけめん」の登場です。豚がら、鶏がらでとったスープに、ハジメソが入るので、スープにコウが出ます。
25	月	MILK	どん チャブチェ丼 わかめサラダ はっこうにゅう 発酵乳のヨーグルト	ヨーグルト	しちぶつきまい あぶら さとう はるまき でんぶん	★ぎゅうにゅう ぶたにく きわかめ わかめ ★はっこうにゅうの ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ エリンギ ピーマン キャベツ きゅうり もやし	607 22.9 2.7	「チャブチェ」は、春雨と肉、野菜を炒めた韓国料理です。野菜が苦手な人もおいしく食べられる一品だと思います。
26	火	MILK	しゅうねんきねん 70周年記念メロンパントースト ラッキーハート入りシチュー フレンチサラダ パンの耳のおまけラスク	食パン パター 牛乳 小麦粉	★しよくパン さとう ★こむぎこ ★バター じゃがいも こめこ あぶら ★パンのみみ	★ぎゅうにゅう ペーコン ぶたにく だいたず	にんにく セロリ にんじん たまねぎ ズッキーニ ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン	619 23.9 3.0	四小の70周年を祝おう こんだてです。シチューには、 ハート型のにんじんを70枚 入れる予定です。当たった人は、 オリジナルカードがもらえますよ。
27	水	MILK	ハヤシライス あおだいず 青大豆サラダ りんごゼリー	こむぎこ パター F19/ライス 生卵	しちぶつきまい あぶら ★こむぎこ ★バター ★F19/ライス こめこ さとう	★ぎゅうにゅう きゅうり ★なまクリーム あおだいず こなかんてん	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン りんごジュース	659 22.6 2.3	人気のハヤシライスです！ 給食では、ハヤシライスの ルウも、手作りで作りますよ。
28	木	MILK	ごもく 五目チャーハン さかな ころみ あ 魚の香味揚げ ちゅうかふう 中華風コーンスープ	なると さわら	しちぶつきまい あぶら でんぶん	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★なた ★さわら とり とうふ たまご	しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく たまねぎ にんじん クリームコーン ホールコーン こまつな	665 31.8 2.8	ざわらとにんにく、しょうが、たまねぎ、 酒、しょうがで下味をつけてから、 片栗粉の衣をつけて、油で 揚げます。魚が苦手なお子 さんにも食べやすいです！
29	金	MILK	ひじきごはん ししやもの南蛮漬け けんちん汁 こだいりさん 小平産ミニトマト	ししやも	しちぶつきまい あぶら さとう でんぶん じゃがいも	★ぎゅうにゅう だいたず とり ひじき ★ししやも あぶらあげ とうふ	にんじん ねぎ ほししいたけ いとこんにやく ごぼう だいこん こんにやく なましいたけ だいこんのは ★ミニトマト	548 22.3 2.3	だんだんと暑くなる 季節、甘酢のタレがかかった 南蛮漬けは、体に優しい 一品かもしれません。

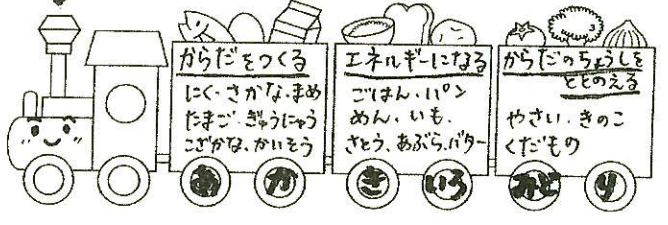
※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
※栄養価は、8訂の食品成分表の数値で表示しています。

5月の給食目標

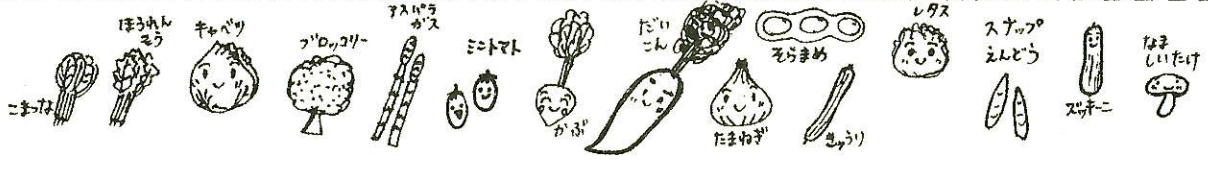
「あか・きいろ・みどり」の食べ物のながまをしよう!

給食は、一食分を食べると体に必要な栄養素を
バランスよくとることが出来ます。一食の中には、
右の図の(あか)(きいろ)(みどり)のながまが必ず
ふくまれています。きれいな食べ物だけを残したり
減らしたりしてしまうと、その食品の分だけ
栄養素がとれなくなってしまうので、できるだけ
すききれいな、なんでも食べられるようにしましょう。

3つのながまがそろって元気に走るよ!
(体が元気になるよ!)



今月の小野菜



小平産ミニトマト
たくさんです!