

5月の

こんだて



小平第六小学校
栄養士 大坪 玲子

日 曜	こんだて	のみもの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる		
2月	高野豆腐のそぼろ丼 ツナと海藻のサラダ すまし汁	七分つき米 なたね油 三温糖	牛乳・鶏ひき肉 高野豆腐・だし昆布 海藻ミックス ツナ・わかめ 絹ごし豆腐 かつお薄削り節	しょうが・にんじん 干し椎茸・さやいんげん キャベツ・きゅうり ホールコーン・たまねぎ えのきたけ・小松菜 長ねぎ	高野豆腐 豆腐を凍結→低温熟成 させた後に乾燥させた 保存食品です。汁をよく 吸うので煮物によく 使われます。	582 26.2	
3火	【憲法記念日】						
4水	【みどりの日】						
5木	【こどもの日】						
6金	チキンライス きゃべつサラダ つぶつぶみかんゼリー	七分つき米 なたね油 上白糖	牛乳 鶏こま肉 アガー	たまねぎ・にんじん マッシュルーム グリーンピース・ キャベツ・きゅうり ホールコーン・みかん缶 オレンジジュース	チキンライス 鶏肉と野菜を炒めてケ チャップで味付けをし て、ご飯と混ぜます。 オムライスの中身にも よく使われます。	536 16.7	
9月	セサミトースト チリコンカン ツナコロサラダ	食パン マーガリン・さとう 白すりごま 白練りごま なたね油 じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 大豆・ツナ	にんにく・たまねぎ 青ピーマン・にんじん マッシュルーム・セロリ ホールコーン・トマト缶 だいこん・きゅうり グリーンアスパラガス	八十八夜 「夏も近づく～八十八 夜♪」茶摘みの歌を 知っていますか？八十八 夜とは立春から数え て88日目のことで、今 年は5月2日です。八十八 夜につんだ新茶を飲 むと病気にならないと 言われています。給食 ではお茶を使ったフチ ケーキを作ります。	621 25.9	
10火	ゆかりとわかめのごはん わかさぎのから揚げ さつま汁 お茶のプチケーキ	七分つき米 白いりごま・米粉 でん粉・なたね油 さつまいも・三温糖 マーガリン ホットケーキミックス粉	牛乳・炊込みわかめ わかさぎ・鶏もも肉 絹ごし豆腐・赤みそ 白みそ・だし昆布 豆腐・ホップクリーム(植 物性脂肪)	ゆかり粉・しょうが だいこん・にんじん 長ねぎ・小松菜		657 23.5	
11水	マーボー丼 春雨の中華サラダ くだもの	七分つき米 なたね油・三温糖 でん粉・ごま油 緑豆はるさめ 白すりごま	牛乳 木綿豆腐 大豆・豚ひき肉 赤みそ・ポークハム	しょうが・にんにく たけのこ・にんじん 干し椎茸・長ねぎ にら・きゅうり だいずもやし オレンジ	とうふ 大豆から作られます。 良質なたんぱく質と脂 質を含みます。豆腐は 消化・吸収がよいのも 特徴です。	624 26.4	
12木	あんかけ焼きそば ジャコのさっぱりサラダ 中華ポテト	蒸し中華めん なたね油・三温糖 でん粉・ごま油 上白糖・さつまいも 白いりごま	牛乳・いか 豚こま肉 ちりめんじゃこ	しょうが・にんじん たまねぎ・たけのこ(水煮) きくらげ・もやし チンゲンサイ キャベツ・だいこん	あんかけ焼きそば 肉・魚介類・野菜など 具だくさんの中華あん かけを作り、焼きそば にかけて食べます。一 皿で栄養満点です。	619 21.9	
13金	グリーンピースと コーンのご飯 鮭のねぎみそ焼き こぶき芋のおかかあえ わかめ汁	精白米 三温糖 じゃがいも 上白糖	牛乳 だし昆布・鮭 赤みそ・わかめ おかか削り節 絹ごし豆腐 かつお薄削り節	グリーンピース 冷凍ホールコーン 長ねぎ・にんじん 小松菜	グリーンピース 生のものが出回るの はこの時期だけです。硬 くなりやすいのでさや つきのまま売られま す。香りがよいです。	540 26.9	

※食材料の都合により献立が変わる場合があります。



初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まってから1ヵ月がたとうとしています。新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期でもあります。休みの日も、早寝・早起きのリズムを崩さず、食事もしっかり食べて元気な心と体づくりをしましょう。



※5月6日(金)に4・5月の2ヵ月分の給食費が引き落としされます。残高不足にならないようにご入金をお願いします。

日 曜	こんだて	のみの	おもな材料			こんだてメモ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーの もとになる	からだを つくる	からだの調子を ととのえる		
16月	ごはん・おかかふりかけ 豆腐の和風つくね けんちん汁		精白米・三温糖 白洗いごま なたね油・ごま油 パン粉・でん粉 じゃがいも	牛乳 おかか削り節 塩吹き昆布・豆腐 鶏ひき肉・ひじき たまご・赤みそ だし昆布	たまねぎ・長ねぎ しょうが・ごぼう にんじん・だいこん	つくね ひき肉や魚ミンチをで ん粉などのつなぎを加 えてよく練って形作り 、揚げたり焼いたり したものです。	600 27.6
17火	スパゲティミートソース 小松菜サラダ かぼちゃマフィン		スパゲティ オリーブ油 なたね油・三温糖 上白糖・バター ホット・ミックス粉 粉糖	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ たまご	しょうが・にんにく セロリ・たまねぎ トマト缶・小松菜 きゅうり・キャベツ ホールコーン かぼちゃペースト	小松菜 カルシウム・ビタミン A・鉄・カリウム食物 繊維を多く含んでいま す。今日は小平で採れ た小松菜を使います。	717 28.5
18水	レンズ豆のピラフ ほうれん草のキッシュ 野菜スープ		七分つき米 なたね油・バター じゃがいも	ジョア・鶏もも肉 鶏ひき肉・たまご 調理用牛乳・クリーム (植物性脂肪) ピザチーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン ほうれん草 にんじん・キャベツ	レンズ豆 水戻しせず、そのまま 料理に使えるため鉄分 等の栄養がしっかりと 摂れる豆です。レンズ の形に似ています。	601 20.4
19木	ひじき大豆ごはん 魚のみそマヨ焼き かきたま汁		七分つき米 なたね油・三温糖 マヨネーズ(卵不使 用)・白すりごま でん粉	牛乳・鶏もも肉 大豆・芽ひじき 油揚げ・さわら 赤みそ・たまご 絹ごし豆腐・わかめ だし昆布 かつお薄削り節	にんじん・えのきたけ 長ねぎ	ひじき カルシウム・食物繊維 が豊富な海藻です。煮 物によく使われます。 今日は大豆と煮てご飯 に混ぜました。	611 30.5
20金	こまツナマヨトースト 人参ドレッシング サラダ ミネストローネ		食パン マヨネーズ(卵不使 用)・なたね油 三温糖 マカロニ	牛乳 ツナ・ベーコン ひよこまめ	たまねぎ・小松菜 キャベツ・きゅうり ホールコーン・にんじん にんにく・かぶ トマト缶	人参ドレッシング 給食のドレッシングは 全て手作りです。今日 はすりおろした人参を 加えて味に甘味を加え ました。	563 20.9
23月	ジャコ菜ごはん 魚の竜田あげ カレーこぶき芋 具だくさんみそ汁		七分つき米 なたね油・米粉 でん粉・じゃがいも 上白糖	牛乳 炊込みわかめ ちりめんじゃこ さば・油揚げ 赤みそ・白みそ かつお薄削り節	小松菜・しょうが にんじん・だいこん キャベツ・長ねぎ	ジャコ菜ごはん カリカリに炒ったジャ コと小松菜をご飯に混 ぜて作ります。ジャコ の塩気がご飯にあう混 ぜごはんです。	654 29.0
24火	カレーピラフ ジャーマンポテト コーンチャウダー		七分つき米 なたね油・バター じゃがいも・上白糖 コーンスターチ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン	たまねぎ・にんじん ホールコーン さやいんげん・にんにく セロリ・マッシュルーム クリームコーン缶詰	ジャーマンポテト じゃがいも・たまね ぎ・ベーコンを炒めて 塩コショウで味付けし た料理です。隠し味に 少し酢を加えました。	663 21.4
25水	きな粉揚げパン ポテトチップスサラダ ポークビーンズ		コッペパン 上白糖・じゃがいも なたね油・はちみつ 三温糖	牛乳 きな粉・大豆 白いんげんまめ 豚肩肉	にんじん・きゅうり だいこん・セロリ たまねぎ	あげパン 昭和に考えられた給食 メニューです。今日は あま〜いきな粉をまぶ したあげパンを作ります。	581 21.0
26水	小松菜とジャコの チャーハン ワンタンスープ スパイシービーンズ		七分つき米 なたね油・ごま油 ワンタン皮・でん粉 小麦粉・じゃがいも	牛乳 ベーコン・たまご ちりめんじゃこ 鶏もも肉・大豆	長ねぎ・小松菜 たまねぎ・にんじん 干し椎茸・キャベツ	スパイシービーンズ 水煮大豆を揚げて、特 製のスパイスと塩をか けて仕上げます。豆が 苦手な子どもでも食べ てくれる料理です。	622 24.7
27金	わかめうどん 揚げごぼうのサラダ さつまいも蒸しパン		うどん でん粉・なたね油 三温糖・小麦粉 上白糖・さつまいも	牛乳 鶏こま肉 わかめ・赤みそ たまご	しょうが・にんじん 干し椎茸・長ねぎ ごぼう・キャベツ きゅうり・たまねぎ	ごぼう 根っこを食べる野菜で す。食物繊維が豊富で す。今日は揚げてカリ カリにしてサラダにの せて食べます。	527 21.3
30月	小平野菜のバターピラフ 魚のピザチーズ焼き パイザンヌスープ		七分つき米 なたね油 バター	牛乳 ベーコン・ホキ ピザチーズ 鶏肉	にんにく・たまねぎ にんじん・ズッキーニ グリーンアスパラガス 小松菜・エリンギ 青ピーマン・だいこん キャベツ	小平野菜のピラフ 5月は市内の畑でさま ざまな野菜が収穫され ます。今日は小平市内 で採れた野菜を使い ピラフを作ります。	572 25.0
31火	ハヤシライス コールスローサラダ くだもの		七分つき米 なたね油・小麦粉 バター・オリーブ油 上白糖	牛乳 豚こま肉	にんにく・しょうが セロリ・たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ・きゅうり りんご・ネーブル	ハヤシライス 給食室でブラウンルウ を作りじっくり煮込み ます。玉ねぎ、トマト をたくさん使うので旨 味がよく出ています。	686 20.1