

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
2	月	○	ぶたキムチどん(ごはん、ぶたにくのキムチいため) もずくスープ パインかん	ぎゅうにゅう とりももにくもずく かまぼこ ぶたももにく あかみそ	こめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	えのきたけ にんじん にんにくしょうが はくさいキムチ もやし たけのこ にら パインかんづめ	550	29.2		
6	金	○	ちまきふうおこわ なめこのみそしる あじのなんばんづけ キャベツのおひたし(しょうゆ)	やきぶた ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし あかみそ しろみそ もめ んどうふ あぶらあげ あじ	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ さとう ごま	にんじん ほししいたけ なめこ ねぶかねぎ しょうが たまねぎ もやし キャベツ	634	32.8	ぎょうじしよく たんご せつく <b>行事食(端午の節句)</b> ●6日:「ちまきふうおこわ」 5月5日は、端午の節句で男の子の成長を祝う日です。端午の節句には、中華ちまきや柏もちを食べる風習があります。給食では、醤油で味付けをした、「ちまき風おこわ」を提供します。 	
9	月	○	スパゲティハヤシソース だいずサラダ(フレンチドレッシング) てづくりさやまちやケーキ	ぶたももにく ぎゅうにゅう だいず とうにゅう	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ こめこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ	730	26.6		
10	火	○	ごはん ワンタンスープ すぶた えのきサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたももにく	こめ あぶら ワンタン ごまあぶら かたくりこ さとう	にんじん はくさい ねぶかねぎ たけのこ ピーマン たまねぎ ほししいたけ えのきたけ キャベツ もやし	647	25.3		
11	水	○	ざっこくごはん うすくずじる さけのカレーノンエッグマヨネーズやきNEW! こんにやくサラダ(わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう かつおぶし とりももにく おしどうふ かまぼこ さけ くきわかめ	こめ ざっこく くずこ ノンエッグマヨネーズ あぶら	えのきたけ にんじん ねぶか ねぎ こまつな にんにく だいこん サラダこんにやく	569	28.9		
12	木	○	チリドッグ(せわりコッペパン、チリビーンズ) とうにゅうチャウダー よなしかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうにゅう ぶたひきにく だいず	コッペパン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう レモンゼリー	にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン パセリ しょうが にんにく トマト ピューレ よなしかんづめ	625	30.4		
13	金	○	なまあげのうまにどん(ごはん、なまあげのうまに) いんげんのごまあえ(ごまドレッシング) フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたももにく かつおぶし だしこんぶ なまあげ	こめ あぶら さといも さとう かたくりこ ごま しらたまだんご	しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ いんげん おとうかんづめ みかんかんづめ	641	29.8	ぎょうじしよく はちじゅうはちや <b>行事食(八十八夜)</b> ●9日:「手作り狭山茶 ケーキ」 八十八夜は、立春から数えて88日目を目指します。今年の八十八夜は5月2日です。この時期に収穫した茶葉は「新茶」といい、特に栄養価が高いと言われています。 給食では、東大和市でとれた狭山茶を使った手作りケーキを提供します。 	
16	月	○	だいずとこんぶのごはん だいこんのみそしる かつおのあずまに きんぴらごぼう	ぶたももにく きぎみこんぶ だいず ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし もめんどうふ あかみそ しろみそ かつお ぶたか たにく さつまあげ	こめ あぶら さとう か たくりこ ごま ごまあぶら	にんじん だいこん たまねぎ ねぶかねぎ しょうが ほししい たけ ごぼう	619	37.0		
17	火	○	ジャージャーめん(めん、にくみそ、きゅうりともやしのサラダ) わかめスープ	ぶたひきにく あかみそ ぎゅうにゅう とりももにく カットわかめ	ちゅうかめん あぶら さ とう かたくりこ ごまあ ぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ ねぶかねぎ きゅうり もやし	615	31.3		
18	水	○	ごはん はるさめたんたんスープ ヤンニョムチキン(2) ひじきサラダ(かんきつドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ とうにゅう とりももにく ほしひじき	こめ あぶら さとう ごまりよくとうはるさ め ごまあぶら ラーゆ かたくりこ	にんにく しょうが にんじん はくさい にら ねぶかねぎ えだま め キャベツ	627	27.7		
19	木	○	ごはん こづゆ ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのおいいため	ぎゅうにゅう かつおぶし だしこんぶ ほたて ぶた かたローズにく さつまあ げ	こめ こんにやく さとい も しらたまふ かたくり こ さとう ごまあぶら	ほししいたけ ごぼう こまつな しょうが たまねぎ きりぼしだ いこん ねぶかねぎ もやし	555	26.8		
20	金	○	あさやきしよくパン(ミックス ジャム) コーヒーミルク アスパラガスのとうにゅういりク リームシチュー ヤングコーンサラダ(フレンチド レッシング)	コーヒーミルク ベーコン とりももにく ぎゅうにゅう とうにゅう なまク リーム ピザチーズ	しよくパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう くずこ	にんじん たまねぎ アスパラガ ス キャベツ きゅうり ヤング コーン りんごかんづめ パイン かんづめ みかんかんづめ レモ ンかじゅう	520	19.0		
23	月	○	ごはん とうふのみそしる とりにくのこうみやき こんさいのもの	ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし もめんどうふ カットわかめ あぶらあげ あかみそ しろみそ とり ももにく ぶたももにく	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら	ぶなしめじ ねぶかねぎ にんに くにんじん ごぼう たけのこ	568	34.3	しゅん しよくざい <b>旬の食材</b> ●あじ 	
24	火	○	なめし けんちんじる いなかのからあげ(2) こまつなサラダ(たまねぎドレ ッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあげ だしこんぶ いか	こめ むぎきょうかまい あぶら こんにやく じゃ がいも かたくりこ	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぶかねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな	577	23.5	●かつお ●鰹 6日:「鰹の南蛮漬け」 16日:「鰹のあずま煮」	
25	水	○	くるぎとうしよくパン トマトシチュー やさいとウインナーのソテー メロン(なま)	ぎゅうにゅう ぶたかたにく ウインナー	くるぎとうしよくパン あぶら じゃがいも さと う こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ ホールコーン メロン	537	27.9	●アスパラガス 20日:「アスパラガスの豆乳 入りクリームシチュー」	
26	木	○	ごはん(ふりかけ) とんじる さわらのつつたあげ キャベツサラダ(かんきつドレ ッシング)	ぎゅうにゅう ぶたかたにく もめんどうふ しろみ そ あかみそ かつおぶし さわら	こめ あぶら さといも こんにやく かたくりこ こむぎこ	にんじん ごぼう だいこん ねぶ かねぎ しょうが もやし キャベ ツ えのきたけ	649	31.4	●メロン 25日:「メロン(生)」	
27	金	○	ミートサンド(よこわりまるパ ン、ミートサンドのぐ)ポトフ みかんかん・カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン ぶたひきにく	まるパン じゃがいも あ ぶら さとう こむぎこ カクテルゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ にんにく みかんかんづめ	563	29.8	●その他	
30	月	○	ごはん チキンカレー コロコロソテー おうとうかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりももにく	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ りんごゼリー	にんにく しょうが セロリ にん じん たまねぎ トマトピューレ アップルソース ホールコーン えだまめ おうとうかんづめ	614	23.4	●新たまねぎ、春キャベツなど 	
31	火	○	フィッシュサンド(かしわパン、 メルルーサのフライ(ソース)) ビーンズスープ かいそうサラダ(たまねぎドレ ッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ミックスビー ンズ メルルーサ かいそ うミックス	かしわパン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	セロリ にんにく たまねぎ にん じん キャベツ マッシュルーム きゅうり	601	28.4	給食では東大和市産の 地場野菜も使用して あります。 	
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。							月平均	602	28.6	
							学校給食摂取基準	650	21-33	

\*四・五月分の給食費引落日は、五月三十一日(火)です。残高確認をお願いします。