

| 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 | 体の調子をよくなるもの 緑群 | エネルギー [kcal] 小学校 | 蛋白質 [g] 小学校 | ひとくちメモ |
|--|----|----|--|---|--|--|------------------------|-------------------|---|
| 6 | 木 | ○ | ぶたどん（ごはん、ぶたどんのぐ） うすくずじる あまなつかん | ぎゅうにゅう かつおぶし とりももにく もめん どうふ かまぼこ たももにく | こめ ぐずこ あぶら さとう | えのきたけ にんじん ねぶかねぎ ぎ こまつな しょうが たまねぎ たけのこみずに こんにやく いんげん あまなつかんづめ | 580 | 29.5 |  |
| 7 | 金 | ○ | ちまきふうおこわ わかめスープ あげぎょうざ(2) おひたし(しょうゆ) | やきぶた ぎゅうにゅう ぶたかたにく わかめ ぎょうざ | こめ もちごめ あぶら ごまあぶら ごま | にんじん ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ もやし キャベツ | 610 | 23.3 | ぎょうじしよく たんご せつく 行事食(端午の節句) ●7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 ちまきや柏もちをたべる風 習があります。給食では、 ちまき「風」に味付けをし た、ちまきふうおこわを提供 します。  |
| 10 | 月 | ○ | ジャージャーめん(ちゅうかめん、に くみそ、きゅうりともやしのサラダ) てづくりさやまちゃケーキ | ぶたひきにく あかみそ ぎゅうにゅう とうにゅう | ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ご まあぶら こむぎこ こめ | にんにく しょうが たまねぎ に んじん たけのこみずに きゅう り もやし | 769 | 28.5 | |
| 11 | 火 | ○ | ごはん(ふりかけ) しおにくじゃが いんげんとさつまあげのいためもの メロン(なま) | ぎゅうにゅう ぶたかた にく かつおぶし さつ まあげ | こめ あぶら じゃがい も さとう ごま ごまあ ぶら | しょうが たまねぎ にんじん い んげん メロン | 605 | 24.1 | |
| 12 | 水 | ○ | とりそぼろごはん けんちんじる さけのみそノンエッグマヨネーズやき くさわかめのサラダ(わふうドレッシ ング) | とりひきにく ぎゅう にゅう あぶらあげ だ しこんぶ さけ しろみ そ くさわかめ | こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ | にんじん しょうが ごぼう こん にやく ほししいたけ だいこん ねぶかねぎ キャベツ もやし | 615 | 28.6 | |
| 13 | 木 | ○ | ココアコッペパン ABCスープ メルルーサのサルサソース ほうれんそうとハムのソテー | ぎゅうにゅう ベーコン メルルーサ ハム | ココアパン マカロニ かたくりこ あぶら オ リーブあぶら さとう | たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン にんにく トマト ピーマン レモンかじゅう ほう れんそう | 531 | 30.0 | |
| 14 | 金 | ○ | ごはん ポークカレー かいそうサラダ(あおじそドレッシ ング) ももかん・ももゼリー | ぎゅうにゅう ぶたもも にく かいそうミックス | こめ あぶら じゃがい も こむぎこ はちみつ ピーチゼリー | 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 キャベツ きゅ うり おうとうかんづめ | 636 | 21.5 | ぎょうじしよく はちじゅうはちや 行事食(八十八夜) ●10日: てづく さやま ちゃ 手作り狭山茶ケーキ はちじゅうはちや りっしゅん かぞ 八十八夜は、立春から数 えて88日目を指します。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。 今年の八十八夜は5月1日 です。 給食では、東大和市でと れた狭山茶を使ってケーキ を提供します。  |
| 17 | 月 | ○ | だいずとこんぶのごはん とりだんごじる さわらのたつたあげ だいこんサラダ(たまねぎドレッシ ング) | ぶたももにく きざみこ んぶ だいず ぎゅう にゅう かつおぶし だ しこんぶ とりだんご あぶらあげ さわら | こめ あぶら さとう か たくりこ こむぎこ | にんじん だいこん ねぶかねぎ しょうが きゅうり サラダこん にやく | 696 | 32.9 | |
| 18 | 火 | ○ | くろぎとうしよくパン とうにゅうコーンチャウダー とりにくのトマトソース きのこのソテー | ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうにゅう | くろぎとうしよくパン じゃがいも こむぎこ あぶら オリーブあぶら さとう | にんじん たまねぎ ホールコー ン クリームコーン パセリ にん にく トマト エリンギ ぶなしめ じ キャベツ | 579 | 33.6 | |
| 19 | 水 | ○ | ちゅうかどん(ごはん、ちゅうかどん のぐ) はるさめサラダ(ちゅうかド レッシング) パイン・みかんかん | ぎゅうにゅう ぶたもも にく いか なると | こめ あぶら さとう か たくりこ ごまあぶら りよくとうはるさめ | しょうが にんにく たまねぎ に んじん たけのこみずに ほしし いたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ もやし パインかんづ め みかんかんづめ | 577 | 22.8 | |
| 20 | 木 | ○ | ごはん とんじる かつおとじゃがいものあげに えだまめサラダ(かんきつドレッシ ング) | ぎゅうにゅう ぶたもも にく かつおぶし あぶ らあげ もめんどうふ しろみそ あかみそ かつ お | こめ あぶら かたくり こ じゃがいも さとう | しょうが にんじん ごぼう だい こん こんにやく ねぶかねぎ に んにく たまねぎ いんげん キャ ベツ えだまめ | 652 | 26.8 | |
| ★ラッキーにんじん★「とんじる」 | | | | | | | | | |
| 21 | 金 | ○ | ツナサンド(せわりコッペパン、ツナ コーン(ノンエッグマヨネーズ)) ブイヤベース ジャーマンポテト | ぎゅうにゅう ベーコン いか たら さけ ツナ | コッペパン さとう あ ぶら ノンエッグマヨ ネーズ じゃがいも | にんにく セロリ たまねぎ にん じん トマトピューレ トマト パ セリ ホールコーン いんげん | 543 | 31.7 | |
| 24 | 月 | ○ | じゃこいりわかめごはん さわにわん とりにくのしょうがやき ヤングコーンのサラダ(たまねぎド レッシング) | ちりめんじゃこ たきこ みわかめ ぎゅうにゅう だしこんぶ かつおぶし とりももにく | こめ あぶら さとう | だいこん にんじん ほししいた け ねぶかねぎ ほうれんそう しょうが たまねぎ キャベツ ヤ ングコーン | 550 | 30.3 | しゅん しょくがい 旬の食材 11日:メロン 20日:鰹 「鰹とじゃがいもの揚げ煮」 25日:鱈 「鱈フライ」 28日:アスパラガス 「アスパラガスの豆乳入り クリームシチュー」 その他 新たまねぎ、春キャベツ等  |
| 25 | 火 | ○ | ごはん ごじる あじフライ(ソース) ひじきののもの | ぎゅうにゅう あぶらあ げ だいず かつおぶし しろみそ あじ ほしひ じき | こめ あぶら じゃがい も こむぎこ パンこ さ とう | ごぼう にんじん だいこん ねぶ かねぎ ほししいたけ えだまめ | 701 | 30.7 | |
| 26 | 水 | ○ | ミートサンド(よこわりまるパン、 ミートサンドのぐ) カレーふうみポトフ りんご・ようなしかん | ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ぶたひきに く | まるパン あぶら じゃ がいも さとう こむぎ こ | セロリ にんじん たまねぎ キャ ベツ にんにく りんごかんづめ ようなしかんづめ | 602 | 28.4 | |
| 27 | 木 | ○ | ごはん とうふのみそじる さばのこうみやき こまつなごまあえ(ごまドレッシ ング) | ぎゅうにゅう だしこん ぶ かつおぶし もめん どうふ わかめ あかみ そ しろみそ さば | こめ ごまあぶら ごま さとう | だいこん ねぶかねぎ にんにく キャベツ もやし にんじん こま つな | 609 | 27.8 | |
| 28 | 金 | ○ | あさやきしよくパン(ミックスジャ ム) アスパラガスのとうにゅうりクリー ムシチュー ひよこまめのサラダ(かんきつドレ ッシング) | ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうにゅう なまクリーム ピザチーズ ひよこまめ | しよくパン じゃがいも こむぎこ バター あぶ ら さとう ぐずこ | にんじん たまねぎ アスパラガ ス キャベツ いんげん ホール 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 | 556 | 23.6 | |
| 31 | 月 | ○ | ごもくうどん ちくわのにしよくあげ(カレー・あ おのり) おうとうかん | かつおぶし さばぶし だしこんぶ とりももに く なると ぎゅうにゅう やきちくわ あおの り | さとう うどん あぶら こむぎこ | ぶなしめじ にんじん ねぶか ねぎ こまつな おうとうかんづ め | 628 | 27.4 |  給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。 |
| *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 | 613 | 27.9 |
| | | | | | | | 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(月)です。残高確認をお願いします。