

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
1	月	○	むぎごはん ポークカレー コロコロソテー みかんかん・カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	こめ むぎ あぶら じゃ がいも こむぎこ はちみつ カクテルゼリー	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 みかんかんづめ	651	23.7	
2	火	○	フィッシュバーガー (よこわりま るパン、メルルーサのフライ(ソー ス)) ビーンズスープ グリーンサラダ (イタリアンド レッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ミックスビー ンズ メルルーサ	まるパン 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 えだまめ	661	34.8	ぎょうじしよく たんご せつく 行事食(端午の節句) ●9日:「ちまき風おこわ」 5月5日は、端午の節句で 男の子の成長を祝う日 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、醤油 で味付けをした、「ちまき風お こわ」を提供します。
8	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・あまなつかん	ぎゅうにゅう とりにく もずく かまぼこ ぶたに 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 には パインかんづ め あまなつかんづめ	593	29.6	
9	火	○	ちまきふうおこわ すましじる あじのからあげ キャベツとこまつ なのおひたし (しょうゆ)	やきぶた ぎゅうにゅう わかめ もめんどうふ ち らしかまぼこ あじ	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	にんじん ほししいたけ えのき たけ だいこん ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな も やし	619	31.5	
10	水	○	ミートソーススパゲティ (スパゲ ティ、ミートソース) だいずサラダ (フレンチドレッシ ング) てづくりさやまちゃケーキ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう だいず と うにゅう	スパゲティ あぶら メー プルシロップ さとう こ むぎこ こめこ	にんにく たまねぎ セロリ にん じん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ	747	26.5	
11	木	○	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	664	25.5	
12	金	○	だいずとこんぶのごはん うすくずじる ますのカレーノン エッグマヨネーズやき こんにやく サラダ (たまねぎドレッシング)	ぎぎみこんぶ だいず あ ぶらあげ ぎゅうにゅう とり におしどうふ か まぼこ ますくきわかめ	こめ きょうかまい あぶ ら さとう くずこ ノン エッグマヨネーズ こんに やく	にんじん えのきたけ ねぎ こま つな にんにく だいこん	575	30.6	ぎょうじしよく はちじゅうはちや 行事食(八十八夜) ●10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。
15	月	○	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 クリームシチュー キャベツとじゃこのいためもの	ぎゅうにゅう ベーコン とり とうにゅう な まクリーム ピザチーズ ちりめんじゃこ あぶらあ げ	しよくパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら ごま さとう くずこ	にんじん たまねぎ アスパラガ ス キャベツ こまつな りんごか んづめ パインかんづめ みかん かんづめ レモン	614	27.8	
16	火	○	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 (たまねぎドレッシ 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 には 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 かたくりこ ラーゆ	にんにく しょうが にんじん は くさい には ねぎ えだまめ キャベツ	659	28.0	
17	水	○	ごはん こづゆ ぶたにくのみそづ けやき みしょうかん (なま)	ぎゅうにゅう ほたてがい ぶたにく あまみそ	こめ こんにやく じゃが いも しらたまふ かたくり こ さとう	ほししいたけ ごぼう こまつな みしょうかん	572	25.8	
18	木	○	ジャージャーうどん (うどん、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 だいず あ かみそ ぎゅうにゅう と りにく わかめ	うどん 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 ぎ きゅうり もやし	616	31.3	
19	金	○	ごはん とうふのみそしる とり には ごまやき こんにゃくのにももの	ぎゅうにゅう もめんどう ふ わかめ あぶらあげ あ かみそ しろみそ とり に ぶたにく	こめ ごま さとう ごまあぶら あぶら	ぶなしめじ ねぎ しょうが にん じん ごぼう たけのこ	621	35.3	
22	月	○	ごはん(ふりかけ) けんちんじる ししゃものいそべあげ (低1・中 高2) こまつなサラダ (かんきつ ドレッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも あおのり	こめ あぶら こんにやく じゃがいも こむぎこ	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ キャベツ こまつ な	618	22.4	しゅん しょうさい 旬の食材 ●鱒 
23	火	○	くろざとうしよくパン トマトシチュー チンゲンサイのオイスターいため メロン (なま)	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	くろざとうしよくパン あぶら じゃがいも さと う こむぎこ かたくりこ ごまあぶら	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 しょうが たけのこ ピーマン あ かピーマン キャベツ チンゲン サイ メロン	588	28.8	9日:「鱒の唐揚げ」 ●アスパラガス
24	水	○	なめし なめこのみそしる ハガツオのあずまに きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう あかみそ しろみそ もめんどうふ はがつお ぶたにく さつ まあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	なめこ ねぎ しょうが にんじん ほししいたけ ごぼう	615	33.2	15日:「アスパラガスの豆乳 入りクリームシチュー」 ●美生柑 17日:「美生柑(生)」
25	木	○	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) れいとうみかん (なま)	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう か たくりこ ごま	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 みかん	614	28.9	●メロン 23日:「メロン(生)」 ●その他 新たまねぎ、春キャベツなど
26	金	○	ツナコーンドッグ (せわりコッペ パン、ツナコーン (ノンエッグマ ヨネーズ)) ポトフ おうとうかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン ツナ	コッペパン じゃがいも あぶら ノンエッグマ ヨネーズ りんごゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン おうとうかんづめ	586	29.0	
29	月	○	わかめごはん ごじる さばのこうみやき キャベツのサラ ダ (たまねぎドレッシング)	たきこみわかめ ぎゅう にゅう だいず しろみそ さば	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ にんにく キャベツ いんげん	580	29.0	★ラッキーにんじん「ごじる」★
30	火	○	ごはん にくだんごスープ いかのチリソース (2) かいそうサラダ (ちゅうかドレッシ ング)	ぎゅうにゅう にくだんご いか かいそうミックス	こめ ごまあぶら かたくり こ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ もやし はくさい しょうが にんにく ね ぎ キャベツ きゅうり	611	26.2	
31	水	○	チリビーンズドッグ (せわりコッ ペパン、チリビーンズ) コーヒーミルク ABCスープ ジャーマンポテト	コーヒーミルク とり には ぶたひきにく だいず ベーコン	コッペパン あぶら マカ ロニ こむぎこ さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン しょうが にんに く トマトピューレ いんげん	585	31.2	ぎょうじしよく ひがしやまとしきん 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	619	29
							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(水)です。残高確認をお願いします。