

| 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) ●8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 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。 | |
| 8 | 月 | ○ | 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 |  | |
| 9 | 火 | ○ | ミートソーススパゲティ (スパゲ ティ、ミートソース) だいたい 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 だいたい とりにゅう | 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 | | |
| 10 | 水 | ○ | ぶたキムチどん (ごはん、ぶたに くのキムチのため) もずくスープ パイン・あまなつかん | ぎゅうにゅう とり にくのキムチのため) もずく スープ パイン・あまなつかん | 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 あまなつかんづめ | 593 | 29.6 | | |
| 11 | 木 | ○ | だいたいとこんぶのごはん 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) | きざみこんぶ だいたい あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく 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 | | |
| 12 | 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 ういりクリームシチュー キャベツとじゃこのいためもの | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく 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 | ぎょうじしよく はちじゅうはちや 行事食(八十八夜) ●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 た狭山茶を使って手作りケー キを提供します。 | |
| 15 | 月 | ○ | 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 | | |
| 16 | 火 | ○ | 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 | | |
| 17 | 水 | ○ | 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 だいたい 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 | | |
| 18 | 木 | ○ | 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 かたくりこ ラーゆ | にんにく しょうが にんじん はくさい にら ねぎ えだまめ キャベツ | 659 | 28.0 | | |
| 19 | 金 | ○ | 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 | | |
| 22 | 月 | ○ | 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 |  | |
| 23 | 火 | ○ | ごはん とうふのみそしる とりにくのごまやき こんさいのもの | 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 く 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 | しゅん しよくざい 旬の食材 ●あじ  | |
| 24 | 水 | ○ | 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 | 8日:「鱈の唐揚げ」 ●アスパラガス 12日:「アスパラガスの豆乳 入りクリームシチュー」 ●美生柑 16日:「美生柑(生)」 ●メロン 22日:「メロン(生)」 ●その他 新たまねぎ、春キャベツなど | |
| 25 | 木 | ○ | 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 | | |
| 26 | 金 | ○ | 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 | | |
| 29 | 月 | ○ | 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 | | |
| 30 | 火 | ○ | 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 とりにく ぶたひきにく だいたい 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 |    | |
| 31 | 水 | ○ | 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 だいたい 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」★ | |
| *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 | 給食では東大和市産の 地場野菜も使用して あります。 |

*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。