

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	木	○	ルーローハン（ごはん、ルーローハンのぐ） NEW! ルオポータン NEW! あまなつ・パインかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ だいこん ねぎ こねぎ パイナップルかんづめ あまなつかんづめ	662	26.3	 <p>5月</p> <p>ぎょうじしよくはちじゅうはちや 行事食(八十八夜)</p> <p>てづく さやまちや ●7日:「手作り狭山茶」</p> <p>ケーキ</p> <p>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</p> <p>て88日目を目指します。今年 の八十八夜は5月1日です。</p> <p>じき しゅうかく ちやば この時期に収穫した茶葉は</p> <p>しんちや とく えいようか 「新茶」といい、特に栄養価</p> <p>たか い が高いと言われています。</p> <p>きゅうしよく ひがしやまとし 給食では、東大和市でとれ</p> <p>さやまちや てづく た狭山茶を使って手作り</p> <p>ていきょう ケーキを提供します。</p> <p>ぎょうじしよく たんご せつく 行事食(端午の節句)</p> <p>ちまき ●8日:「ちまき風おこわ」</p> <p>たんご せつく 5月5日は、端午の節句で</p> <p>おとこ こ せいしやう いわ ひ 男の子の成長を祝う日です。</p> <p>たんご せつく ちゅうか 端午の節句には、中華ちま</p> <p>かしわ ふしゅう きや柏もちをたべる風習があ</p> <p>ります。</p> <p>きゅうしよく ふ 給食では「ちまき風おこわ」を</p> <p>ていきょう 提供します。</p>  <p>きょうどりりょうり 郷土料理</p> <p>ふくしまけん ●14日:こづゆ(福島県)</p> <p>ゆうこう とし きたかたし 友好都市喜多方市がある会</p> <p>づ ちほう きょうどりりょうり 津地方の郷土料理です。ほ</p> <p>たてのだし汁で煮込んだうま みたっぷりの汁物です。</p>  <p>しゅん しよくさい 旬の食材</p> <p>みしょうかん ●9日:美生柑</p> <p>●28日:アスパラガス</p> <p>どうにゅうい 「アスパラガスの豆乳入りク</p> <p>リームシチュー」</p> <p>●28日:メロン</p> <p>●その他</p> <p>しん た 新たまねぎ、春キャベツなど</p>
2	金	○	ゆかりごはん とうふのみそしる いかのからあげ(2) こまつなサラダ(たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ カットわかめ あかみそ しろみそ いか	こめ かたくりこ あぶら	ぶなしめじ ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな	604	27.5	
7	水	○	ミートソーススパゲティ ヤングコーンサラダ(フレンチドレッシング) てづくりさやまちやケーキ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう とうにゅう	スパゲッティ 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 ヤングコーンか んづめ キャベツ	738	25.8	
8	木	○	ちまきふうおこわ とんじる ししゃも のいそべあげ(低1・中高2) キャベツのおひたし(しょうゆ) ソーダフロートふうゼリー NEW!	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ しろみそ あかみ そ ししゃも あおのり	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら こんにやく こむぎこ ソーダフロ ートふうゼリー	にんじん ほししいたけ しょう が ごぼう だいこん ねぎ キャベツ えのきたけ もやし	722	30.5	
9	金	○	ごはん チキンカレー ココロソテー みしょうかん(なま)	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	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 みしょうかん	654	24.1	
12	月	○	てりやきチキンバーガー(かしわミ ルクパン、てりやきチキン) コーヒーミ ルク スコッチブロス りんごかん・ りんごゼリー	コーヒーミルク ベーコン とりにく レンズまめ	ミルクパン むぎ さとう かたくりこ りんごゼリー	セロリ たまねぎ にんじん かぶ パセリ にんにく しょうが りんごかんづめ	565	32.3	
13	火	○	ごはん はるさめスープ ヤンニョムチキン(2) かいそうサラダ(ちゅうかドレッシ ング)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かいそうミッ ク	こめ あぶら りよくとうはるさめ ごまあぶら かたくりこ さとう	にんじん ねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり	602	25.0	
14	水	○	なめし こづゆ さばのこうみやき い んげんとキャベツのごまあえ(ごまド レッシング)	ぎゅうにゅう ほたてがい さば	こめ こんにやく じゃがいも しらたまふ かたくりこ ごまあぶら ごま さとう	ほししいたけ ごぼう こまつな にんにく キャベツ もやし にんじん いんげん	593	29.5	
15	木	○	あさやきしよくパン(ミックスジャ ム) とうにゅうコーンチャウダー ハムとやさいのソテー ★ラッキーにんじん「とうにゅうコーンチャウダー」★	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう ハム	しよくパン じゃがいも こむぎこ あぶら グラニューとう くずこ	にんじん たまねぎ ホールコー ン クリームコーンかんづめ パ セリ キャベツ えだまめ りんご かんづめ パイナップルかんづめ レモン	693	25.4	
16	金	○	ごはん もずくスープ とりにくのあまずあん えのきいりサラダ(かんきつドレッシ ング)	ぎゅうにゅう とりにく もずく かまぼこ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	えのきたけ にんじん しょうが キャベツ もやし	624	28.4	
19	月	○	ごはん(ふりかけ) けんちんじる さ けのカレーノンエッグマヨネーズやき ひじきのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ ほしひじき ぶたにく	こめ あぶら こんにやく さとも ノンエッグマヨネ ーズ さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ にんにく えだまめ	606	27.6	
20	火	○	あさやきくろぎとうしよくパン トマトふうみポトフ えだまめサラダ (たまねぎドレッシング) おうとうかん・ももゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウインナー	くろぎとうしよくパン じゃがいも マカロニ ピーチゼリー	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマトかんづめ キャベツ えだまめ もやし おうとうかんづめ	690	24.0	
21	水	○	ごもくうどん とりてん きなこまめ	なると あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく だいず きなこ	さとう うどん あぶら かたくりこ こむぎこ	はくさい にんじん ねぎ こまつな しょうが にんにく	618	33.5	
22	木	○	わかめごはん うすくずじる ぶたにくのみそつけやき だいこんサラダ(わふうドレッシ ング) ミニフィッシュ	たきこみわかめ ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ ぶたにく あまみそ あじつきこざかな	こめ くずこ さとう	えのきたけ にんじん ねぎ こまつな だいこん キャベツ	626	32.3	
23	金	○	ハヤシシチュー(ごはん、ハヤシシ チュー) グリーンサラダ(イタリアンドレッシ ング) パインかん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ レモンゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト かんづめダイス トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり えだ まめ パイナップルかんづめ	697	24.2	
26	月	○	キムたくごはん オニオンスープ むしシュウマイ(2) チンゲンサイのオイスターいため	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン しゅうまい	こめ きょうかまい あぶら ごまあぶら マカロニ さとう かたくりこ	にんにく きざみたくあん はく さいキムチ こねぎ たまねぎ にんじん キャベツ いんげん しょう が たけのこ ピーマン あかピーマン チンゲンサイ	604	26.9	
27	火	○	ごはん わかめスープ しろみぎかな のチリソース だいずサラダ(しおちゅ うかドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく カットわかめ ホキ だいず	こめ あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ さとう	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり もやし	616	25.6	
28	水	○	ツイストミルクパン アスパラガスのとうにゅう入りク リームシチュー きのこソテー メロン(なま)	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 ハム	ミルクパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら	にんじん たまねぎ アスパラガ ス えのきたけ ぶなしめじ キャベツ ほうれんそう メロン	606	28.8	
29	木	○	マーボーどうふどん(ごはん、マー ボーどうふ) ちゅうかスープ パインかん・カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひき にく だいず とうふ あかみ そ ぶたにく	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま カクテルゼリー	にんにく しょうが にんじん なら ねぎ だいこん もやし ほししいたけ パインかんづめ	658	30.0	
30	金	○	ホットドッグ(せわりミルクコッペ ン、とうふウインナーのパーベキュー ソース) ビーフソープ ポテトサラダ(ノンエッグマヨネ ーズ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうふウイン ナー ハム	ミルクパン あぶら ビーフン ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが にんじん もやし ねぎ にんにく たまねぎ アップルソース きゅうり	603	28.8	
							月平均	639	27.8
*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。							学校給食摂取基準	650	21- 33