

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	○	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	 <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>●2日:「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日目を目指します。今年 の八十八夜は5月1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。</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>●12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 きや柏もちをたべる風習があ ります。 給食では「ちまき風おこわ」を 提供します。</p> <p>きょうどりょうり 郷土料理</p> <p>●13日:こづゆ(福島県) 友好都市喜多方市がある会 津地方の郷土料理です。ほ 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>●8日:美生柑 ●27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」 ●27日:メロン ●その他 新たまねぎ、春キャベツなど おります。</p> <p>ぎょうじしよく ひがしやまとさん 給食では東大和市産の 地場野菜も使用して おります。</p>	
2	金	○	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) てづくりさやまちゃケーキ	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		
7	水	○	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	こめ あぶら ごまあぶら 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		
8	木	○	ごはん チキンカレー コロコロソテー みしょうかん(なま)	ぎゅうにゅう とり	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		
9	金	○	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	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		
12	月	○	ちまきふうおこわ とんじる ししやも 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 ししやも 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 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		
13	火	○	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		
14	水	○	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	ぎゅうにゅう ベーコン とり	しよくパン じゃがいも こむぎこ あぶら グラニューとう ぐずこ レモン	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		
15	木	○	ごはん はるさめスープ ヤニヨムチキン(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	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		
16	金	○	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		
19	月	○	あさやきくるぎとうしよくパン 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	くるぎとうしよくパン 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		
20	火	○	ごはん もずくスープ とりをのたまあずあん 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 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		
21	水	○	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 とうふ かまぼこ ぶたにく あまみそ あじつきこぎかな	こめ ぐずこ 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		
22	木	○	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		
23	金	○	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 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		
26	月	○	ごはん わかめスープ しろみぎかなの チリソース だいちサラダ(しおちゅ うかドレッシング)	ぎゅうにゅう とり 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		
27	火	○	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	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		
28	水	○	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 きぎみたくあん 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		
29	木	○	マーボー豆腐(ごはん、マー ボー豆腐) 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 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 たらねぎ 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(せわりミルクコッパ ン、とうふウインナーのバーベキュー ソース) ビーフンスープ 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