

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 血やにくをつくるもの あか群 | 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 | |
|--|----|----|---|---|---------------------------------------|--|------------------------|-------------------|---|--------------------------|
| 1 | 金 | ○ | ぶたにくとたまねぎのしょうがやきどん(ごはん、ぶたにくとたまねぎのしょうがやき) こんさいじる やさいとえのきのおかかあえ(おかか、しょうゆ) | ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ ぶたにく かつおぶし | こめ こんにやく じゃがいも あぶら さとう | にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ こまつな | 608 | 26.7 |  | |
| 7 | 木 | ○ | ちまきふうおこわ ちゅうかスープ あじのたつたあげ れいとうみかん(なま) | やきぶた ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ ちらしかまぼこ あじ | こめ もちこめ あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ | にんじん ほししいたけ だいこん もやし しょうが ねぎ チンゲンサイ にんにく みかん | 615 | 32.6 | ぎょうじしよく はちじゅうはちや 行事食(八十八夜) てづく さやまちや ●8日:「手作り狭山茶」 | |
| 8 | 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 キャベツ | 717 | 24.0 | ケーキ はちじゅうはちや りっしゅん かず 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。 | |
| 11 | 月 | ○ | マーボーはるさめどん(むぎごはん、マーボーはるさめ) じゃがまめあまからあげ NEW! キャベツのサラダ(しおちゅうかドレッシング) | ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ もめんどうふ だいず | こめ むぎ あぶら さとう はるさめ かたくりこ ごまあぶら じゃがいも | にんにく しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん たら キャベツ きゅうり ホールコーン | 681 | 25.7 | 「新茶」といい、特に栄養価が高いと言われています。 | |
| 12 | 火 | ○ | ごはん さわにわん さばのこうみやき くきわかめのきんぴら | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば くきわかめ さつまあげ | こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま | だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな にんにく ごぼう | 594 | 28.9 | 給食では、東大和市でれた狭山茶を使って手作りケーキを提供します。 | |
| 13 | 水 | ○ | 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いりクリームシチュー えだまめサラダ(たまねぎドレッシング) | 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 | しよくパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう くずこ | にんじん たまねぎ アスパラガス えだまめ キャベツ りんごかんづめ パイナップルかんづめ レモンかじゅう | 510 | 21.2 | 給食では、東大和市でれた狭山茶を使って手作りケーキを提供します。 | |
| 14 | 木 | ○ | こまつなそぼろごはん NEW! とんじる ししゃものからあげ(低1・中高2) もやしのピリからいため | ぶたひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ もめんどうふ しろみそ あかみそ ししゃも | こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら じゃがいも こんにやく かたくりこ | にんにく しょうが こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ もやし たら | 642 | 32.0 | ★ラッキーにんじん「とんじる」★  | |
| 15 | 金 | ○ | ごはん チキンカレー コールスローサラダ(コールスロッドレッシング) みしょうかん(なま) | ぎゅうにゅう とりにく | 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 キャベツ ホールコーン みしょうかん | 639 | 21.3 | ●7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。 | |
| 18 | 月 | ○ | ブルコギサンド NEW! (せわりミルクコッペパン、ブルコギサンドのぐ) コーヒーミルク ビーフンスープ コーンサラダ(コーンドレッシング) | コーヒーミルク とりにく ぶたにく | ミルクパン あぶら ビーフン ごまあぶら さとう ごま | にんにく しょうが にんじん キャベツ きくらげ もやし ねぎ こまつな たまねぎ たら ホールコーン | 556 | 27.2 | 給食では「ちまき風おこわ」を提供します。 | |
| 19 | 火 | ○ | わかめだいずごはん NEW! とりごぼうじる さけのレモンしょうゆやき こまつなサラダ(ごまドレッシング) | たきこみわかめ だいず ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ もめんどうふ あかみそ しろみそ さけ | こめ あぶら こんにやく | にんじん だいこん ごぼう ねぎ レモンかじゅう キャベツ こまつな | 592 | 33.4 | 給食では「ちまき風おこわ」を提供します。 | |
| 20 | 水 | ○ | スパイシートマトライス NEW! (ごはん、スパイシートマトライスのぐ) ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ) パインかん・レモンゼリー | ぎゅうにゅう ぶたひきにく ハム | こめ あぶら かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ レモンゼリー | にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース にんじん きゅうり パイナップルかんづめ | 616 | 20.3 |  | |
| 21 | 木 | ○ | しろごまたんたんうどん NEW! とりてん きなこまめ | やきちくわ あぶらあげ しろみそ ぎゅうにゅう とりにく だいず きなこ | あぶら さとう ねりごま ごま うどん かたくりこ こむぎこ | しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ たら にんにく | 639 | 32.9 | | |
| 22 | 金 | ○ | ごはん とうふのみそしる かつおのあまからだれ だいこんサラダ(わふうドレッシング) | ぎゅうにゅう もめんどうふ あぶらあげ カットわかめ あかみそ しろみそ かつお | こめ かたくりこ あぶら さとう ごま | たまねぎ ぶなしめじ ねぎ しょうが だいこん にんじん きゅうり | 629 | 32.4 | きょうどりょうり 郷土料理 ●21日:とり天(大分県) 下味をつけた鶏肉に衣をつけて揚げた、大分県中部の郷土料理です。 | |
| 25 | 月 | ○ | カオマンガイ(ごはん、チキン) フォー NEW! メロン(なま) | ぎゅうにゅう とりにく | こめ あぶら フォー ごまあぶら | にんじん たまねぎ もやし たら みずな バジル しょうが レモンかじゅう ねぎ メロン | 560 | 27.8 | きょうどりょうり 旬の食材 ●13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」 ●15日:美生柑 ●22日:鯉 ●25日:メロン | |
| 26 | 火 | ○ | ツナコーンドッグ(せわりミルクコッペパン、ツナコーン(ノンエッグマヨネーズ)) トマトふうみポトフ ソースきりぼしだいこん NEW! | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ウィンナー ツナ ぶたにく | ミルクパン じゃがいも シェルマカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ | にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ ホールコーン きりぼしだいこん もやし | 594 | 31.5 | | |
| 27 | 水 | ○ | ごはん(てづくりひじきふりかけ NEW!) かんこくふうにくじゃが NEW! のりあえ(きざみのり、しょうゆ) | ぎゅうにゅう ぶたにく ほしのり ほしひじき かつおぶし | こめ あぶら しらたき じゃがいも さとう ごま | にんにく たまねぎ にんじん あかびーマン ねぎ はくさい ほうれんそう えのきたけ | 569 | 20.4 | ●13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」 ●15日:美生柑 ●22日:鯉 ●25日:メロン | |
| 28 | 木 | ○ | 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) あまなつかん・みかんゼリー | ぶたひきにく あかみそ ぎゅうにゅう | ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら みかんゼリー | にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きゅうり もやし あまなつかんづめ | 618 | 28.0 | | |
| 29 | 金 | ○ | フィッシュバーガー(よこわりミルクまるパン、ホキのフライ(ソース)) かぼちゃのとうにゅうポタージュ キャベツのカレーソース NEW! | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう ホキ | ミルクパン あぶら こむぎこ パンこ さとう | たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ ホールコーン | 642 | 33.3 | | |
| *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 | 612 | 27.8 | 給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。 |
| | | | | | | | 学校給食摂取基準 | 650 | 21-33 | |