

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	○	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 もちごめ 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	
7	木	○	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 キャベツ	717	24.0	ぎょうじょく はちじゅうはちや <b>行事食(八十八夜)</b> ●7日:「手作り狭山茶」
8	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	「 <b>ケーキ</b> 」 はちじゅうはちや りっしゅん かず <b>八十八夜は、立春から数え</b> て88日目を目指します。今年の
11	月	○	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	はちじゅうはちや <b>八十八夜は5月2日です。こ</b>
12	火	○	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	の時期に収穫した茶葉は 「 <b>新茶</b> 」といい、特に栄養価 が <b>高い</b> といわれています。 給食では、東大和市でとれ
13	水	○	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 <b>NEW!</b> 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 なら キャベツ きゅうり ホールコーン	681	25.7	た狭山茶を使って <b>手作り</b> ケーキを提供します。
14	木	○	ごはん チキンカレー コールスローサラダ(コールスロド 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	 <b>行事食(端午の節句)</b>
15	金	○	ブルコギサンド <b>NEW!</b> (せわりミルク コッパン、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 なら ホールコーン	556	27.2	●1日:「ちまき風おこわ」 5月5日は、端午の節句で
18	月	○	こまつなそぼろごはん <b>NEW!</b> 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 なら	642	32.0	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
<b>★ラッキーにんじん「とんじる」★</b>									
19	火	○	スパイシートマトライス <b>NEW!</b> (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 グリーンピース にんじん きゅう り パイナップルかんづめ	616	20.3	あります。 給食では「ちまき風おこわ」を
20	水	○	しろごまたんたんうどん <b>NEW!</b> 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 なら にんにく	639	32.9	提供します。
21	木	○	わかめだいずごはん <b>NEW!</b> 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 とりごぼう とうにゅう 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	
22	金	○	カオマンガイ(ごはん、チキン) フォー <b>NEW!</b> 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 なら 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 <b>郷土料理</b>
25	月	○	ツナコーンドッグ(せわりミルクコッ 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 <b>NEW!</b>	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 シュルマカロニ 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	●20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
26	火	○	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	の郷土料理です。
27	水	○	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	しゅん しょくざい <b>旬の食材</b>
28	木	○	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テー <b>NEW!</b>	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	「アスパラガスの豆乳入りク リームシチュー」 ●14日:美生柑
29	金	○	ごはん(てづくりひじきふりかけ <b>NEW!</b> ) かんこくふうにくじゃが <b>NEW!</b> のりあえ(きぎみのり、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 あかピーマン ねぎ ほうれんそう えのきたけ	569	20.4	●22日:メロン ●26日:鯉 
*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
							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 おります。									