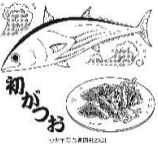


5月のこんだて 町田市立小川小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間☒ 血や肉になる	黄の仲間☒ 熱や力の元になる	緑の仲間☒ 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量	食育 一言
1 木	和風スパゲッティ	○	フレンチサラダ 抹茶ケーキ	牛乳,ベーコン ぶた肉,たまご,調製豆乳	スパゲッティ,米サラダ油 ごま油,さとう,小麦粉 上新粉,甘納豆	にんにく,にんじん 玉ねぎ,しめじ,えのき キャベツ	615 kcal 21.7 g 24.0 g 2.0 g	給食目標 「朝ごはんを 食べよう」 八十八夜に ちなんだ献立 その1 抹茶ケーキ 抹茶を使った甘 さ控えめのスイ ーツを作ります。 その2 白身魚の新茶揚 げ 新茶の季節です。 抹茶を使った白 身魚の天ぷらを 作ります。 
2 金	中華たきおこわ	○	春雨サラダ わかめスープ みしょうかん	牛乳,焼き豚 とり肉,絹ごし豆腐 わかめ	米サラダ油,米,もち米 ごま油,さとう はるさめ,ごま	たけのこ,にんじん,ねぎ 干しいたけ,キャベツ グリーンピース,しょうが とうもろこし,もやし みしょうかん	517 kcal 19.9 g 16.7 g 2.5 g	
7 水	メキシカンライス	○	野菜チップス コンソメスープ	牛乳,とり肉 ウィンナー	米,米サラダ油 じゃがいも,さつまいも	にんじん,玉ねぎ ピーマン,赤パプリカ かぼちゃ	520 kcal 18.0 g 19.0 g 2.4 g	
8 木	ご飯	○	じゃがいものうま煮 焼きししゃも 野菜さっぱりあえ	牛乳,とり肉 生揚げ,ししゃも	米,米サラダ油 じゃがいも,さとう かたくり粉,ごま油,ごま	しょうが,にんじん 玉ねぎ,さやいんげん キャベツ,とうもろこし	524 kcal 21.7 g 15.2 g 1.8 g	
9 金	わかめご飯	○	白身魚の新茶揚げ 青大豆とひじきのサラダ 豚汁	牛乳,炊き込みわかめ メルルーサ,ひじき 青大豆,ぶた肉 木綿豆腐,油揚げ,みそ	米,米粒麦,小麦粉 かたくり粉,米サラダ油 さとう,じゃがいも こんにゃく	キャベツ,にんじん きゅうり,ごぼう だいこん,こまつな,ねぎ	581 kcal 27.5 g 20.6 g 2.5 g	
12 月	ターメリックライス チキンクリームソース	○	グリーンサラダ 甘夏	牛乳,ベーコン とり肉,調製豆乳 生クリーム	米,米サラダ油,さとう	にんにく,玉ねぎ にんじん,マッシュルーム キャベツ,とうもろこし えだまめ,レモン果汁,甘夏	565 kcal 22.1 g 20.6 g 1.6 g	
13 火	ミルクパン	○	コロッケ ボイルキャベツ 田舎風豆スープ	牛乳,ぶた肉 ベーコン,大豆	ミルクパン,じゃがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉,パン粉,ごま 米サラダ油	玉ねぎ,にんじん キャベツ,にんにく トマト缶詰	550 kcal 22.9 g 21.7 g 2.9 g	
14 水	ご飯	○	さばのカレー焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳,さば さつま揚げ,油揚げ みそ	米,さとう,ごま油 こんにゃく,ごま じゃがいも	しょうが,にんじん ごぼう,しめじ,玉ねぎ ねぎ	521 kcal 23.6 g 16.4 g 2.1 g	
15 木	クッパ	○	棒ぎょうざ 3色ナムル	牛乳,ぶた肉 たまご	米,米サラダ油,さとう かたくり粉,ごま油,ごま はるさめ,ぎょうざの皮	にんにく,しょうが,もやし にんじん,干しいたけ たけのこ,だいこん,キャベツ こまつな,ねぎ,にら	546 kcal 22.5 g 19.2 g 2.0 g	
16 金	こぎつねご飯	○	いそかあえ 利休汁 カラマンダリン	牛乳,とり肉 油揚げ,きざみのり みそ	米,米サラダ油,さとう じゃがいも,白ねりごま	しょうが,にんじん キャベツ,もやし,ごぼう こまつな,だいこん,ねぎ カラマンダリン	535 kcal 21.5 g 19.2 g 2.0 g	
19 月	田舎うどん	○	青のりポテト わかめと大根のサラダ みしょうかん	牛乳,ぶた肉 油揚げ,あおのり わかめ	米サラダ油,冷凍うどん じゃがいも,さとう,ごま	ごぼう,にんじん,だいこん 干しいたけ,はくさい ねぎ,キャベツ,もやし みしょうかん	503 kcal 20.9 g 21.0 g 2.8 g	かつお かつおは、春の季 節に日本へたくさ んやってきます。 5月ごろからあぶ らがのって、一番 おいしくなりま す。かつおには、 疲れをとってくれ るビタミンB1や カルシウムの吸収 を良くするビタミ ンD、貧血を防ぐ 鉄分などが多く 含まれています。 給食では、かつお にかたくり粉と小 麦粉をまぶして油 で揚げて、甘辛い たれにからめて 作ります。 
20 火	焼き豚チャーハン	○	パリパリサラダ トックスープ	牛乳,焼き豚 なると,とり肉 たまご	米,ごま油,さとう 米サラダ油,ワンタンの皮 トック,かたくり粉	干しいたけ,ねぎ にんじん,グリーンピース キャベツ,もやし,はくさい とうもろこし,こまつな	540 kcal 20.8 g 16.5 g 2.6 g	
21 水	赤しそご飯	○	ほっけのみりん焼き おかかあえ 具だくさんみそ汁	牛乳,ほっけ かつお節,絹ごし豆腐 油揚げ,みそ	米,ごま,米サラダ油 さとう,じゃがいも	キャベツ,にんじん もやし,ごぼう,しめじ だいこん,ねぎ,こまつな	503 kcal 23.1 g 15.6 g 2.4 g	
22 木	ガーリックトースト	○	チキンビーンズ コールスローサラダ	牛乳,とり肉 大豆	コッペパン,バター 米サラダ油,じゃがいも さとう	にんにく,玉ねぎ セロリ,にんじん,トマト缶詰 グリーンピース,キャベツ とうもろこし	507 kcal 21.9 g 22.6 g 1.5 g	
26 月	ご飯	○	鶏肉のスタミナ焼き 茎わかめのサラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	牛乳,とり肉 くきわかめ,木綿豆腐 油揚げ,みそ	米,さとう,ごま油 ごま,米サラダ油	しょうが,にんにく,ねぎ キャベツ,だいこん もやし,にんじん こまつな	538 kcal 24.5 g 21.0 g 2.5 g	
27 火	ご飯	○	豆腐の中華煮 キャベツサラダ 甘夏	牛乳,ぶた肉 えび,いか 絹ごし豆腐	米,米サラダ油,さとう かたくり粉,ごま油	にんじん,干しいたけ たけのこ,はくさい,ねぎ キャベツ,赤パプリカ とうもろこし,甘夏	520 kcal 24.2 g 15.0 g 2.1 g	
28 水	麦ご飯	○	豚肉と厚揚げのみそ炒め 春雨スープ ニューサマーオレンジ	牛乳,ぶた肉 生揚げ,みそ とり肉	米,米粒麦,さとう かたくり粉,ごま油,ごま 米サラダ油,はるさめ	しょうが,キャベツ にんじん,玉ねぎ,ねぎ たけのこ,干しいたけ はくさい,こまつな ニューサマーオレンジ	543 kcal 23.3 g 18.5 g 1.8 g	
29 木	ツナコーンピラフ	○	オムレツ トマトソースかけ ABCスープ	牛乳,ツナ とり肉,たまご ベーコン	米,米サラダ油,さとう ABCマカロニ	玉ねぎ,にんじん とうもろこし,キャベツ さやいんげん,セロリ	556 kcal 24.0 g 20.4 g 2.5 g	
30 金	ご飯	○	かつおとじゃがいもの揚げ煮 即席漬け むらくもスープ	牛乳,かつお とり肉,たまご	米,かたくり粉,小麦粉 じゃがいも,米サラダ油 さとう,ごま	しょうが,にんじん 玉ねぎ,キャベツ きゅうり,こまつな	591 kcal 28.4 g 17.5 g 2.5 g	
31 土	麦ご飯	○	米粉のポークカレー 福神キャベツ りんごゼリー	牛乳,ぶた肉,粉寒天	米,米粒麦,米サラダ油 じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが セロリ,玉ねぎ,にんじん グリーンピース,キャベツ 福神漬,りんごジュース	553 kcal 19.5 g 12.9 g 2.2 g	

・献立は都合により変更する場合があります。

・太字の野菜は地場野菜使用予定です。