2024年度

5月　こんだてひょう

町田市立成瀬台小学校

日	献　立	飲み物	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	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	ひとくちメモ
1日 （水）	わかめごはん 棒餃子 もやしナムル 千切り野菜のみそ汁	牛乳	牛乳　炊き込みわかめ 豚肉　米みそ	精白米　白ごま　ごま油 緑豆はるさめ　でんぷん 餃子の皮　サラダ油 三温糖　じゃがいも	にんにく　しょうが　キャベツ　にら もやし　こまつな　にんじん　大根 玉ねぎ	509 kcal 18.2 g 16.2 g 2.9 g	野菜をたっぷり入れた細長い棒餃子を作ります。棒餃子はオーブンで焼いてカリッと仕上げます。
2日 （木）	中華おこわ 鮭の塩焼き わかめのすまし汁 果物（清見オレンジ）	牛乳	牛乳　焼き豚　銀鮭 豆腐　わかめ	精白米　もち米　ごま油 三温糖	にんじん　たけのこ水煮　干し椎茸 冷凍コーン　ねぎ　えのきたけ 清見オレンジ	538 kcal 26.6 g 17.2 g 2.3 g	こどもの日給食 ５日の端午の節句にちなんでちまきの中に入るおこわと脂のりが良い鮭をいただきます。
7日 （火）	ぶどうパン フライドポテト ミネストローネ	りんごジュース	豚肉	ぶどうパン　じゃがいも 米白絞油　オリーブ油 マカロニ　押麦　三温糖	りんごジュース　にんにく　にんじん 玉ねぎ　セロリー　キャベツ ぶなしめじ　トマト缶	553 kcal 12.7 g 12.3 g 2.0 g	児童に大人気のフライドポテトを作ります。大量のじゃがいもの皮むきや芽取りから給食室で行います。
8日 （水）	豚すき丼 ひじきと青大豆のサラダ ぶどうゼリー	牛乳	牛乳　豚肉　豆腐 ひじき　青大豆　寒天	精白米　サラダ油 しらたき　仙台麩　三温糖 上白糖	にんじん　玉ねぎ　干し椎茸　ねぎ きゅうり　キャベツ　ぶどうジュース	652 kcal 23.1 g 23.7 g 1.6 g	仙台麩の入った豚すきです。ごはんと相性のよい味付けで、丼にすることでごはんがすすみます。
9日 （木）	おかかじゃこごはん たまご焼き 野菜のきのこあえ 大根のみそ汁	牛乳	牛乳　ちりめんじゃこ 糸削り　塩昆布　たまご 豆腐　油揚げ　わかめ 米みそ	精白米　白ごま　三温糖	にんじん　はくさい　もやし こまつな　ぶなしめじ　えのきたけ 大根	526 kcal 24.0 g 16.8 g 2.8 g	ごはんに混ぜるおかかじゃこを調味料と合わせて作ります。カルシウムたっぷりのふりかけです。
10日 （金）	麦ごはん つくねの甘酢あんかけ ゆで野菜のごま油あえ たっぷり玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳　鶏肉　豆腐 ひじき　塩昆布　油揚げ 豆腐　米みそ	精白米　押麦　でんぷん 三温糖　ごま油	れんこん　ねぎ　しょうが　にんじん キャベツ　きゅうり　にんにく 玉ねぎ　こまつな	550 kcal 24.4 g 15.2 g 2.8 g	給食室で「つくね」をこねて作りオーブンで焼きます。「つくね」に合う「甘酢あん」をかけていただきます。
13日 （月）	ごはん さばのみそ煮 ごまドレサラダ 田舎汁	牛乳	牛乳　さば　米みそ 豚肉　油揚げ	精白米　三温糖　サラダ油 上白糖　白ごま	しょうが　ねぎ　キャベツ　にんじん きゅうり　冷凍コーン　大根　はくさい こまつな	620 kcal 27.9 g 21.2 g 2.8 g	さばのみそ煮を給食室のスチームコンベクションオーブンでつくります。やわらかく煮込まれたみそ煮は人気の献立です。
14日 （火）	トマトピラフ ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳	牛乳　ウィンナー ベーコン　鶏肉	精白米　サラダ油 オリーブ油　じゃがいも	にんにく　にんじん　玉ねぎ　トマト缶 青ピーマン　黄ピーマン　キャベツ ぶなしめじ　冷凍コーン　パセリ	504 kcal 16.2 g 15.7 g 2.2 g	トマト缶やケチャップを使って味付けした具とスープで炊いたご飯をピラフのように仕上げていきます。
15日 （水）	ソース焼きそば マセドアンサラダ フルーツポンチ	牛乳	牛乳　豚肉	サラダ油　蒸し中華めん 米白絞油　じゃがいも 上白糖	にんじん　玉ねぎ　キャベツ　もやし こまつな　きゅうり　冷凍コーン 洋梨缶　白桃缶　黄桃缶　りんご缶 パイン缶　みかん缶　レモン果汁	551 kcal 17.4 g 23.2 g 2.5 g	成瀬台小学校で大人気の「やきそば」です。学校でしか味わえない味を楽しんでもらいたいと思います。
16日 （木）	ごはん ぶりの塩麹焼き 和風サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳　ぶり　豆腐 油揚げ　わかめ 米みそ	精白米　三温糖　でんぷん ごま油　サラダ油 白ごま	キャベツ　にんじん　きゅうり 大根　ねぎ	591 kcal 29.2 g 23.4 g 2.3 g	ぶりを塩麹に漬けてから焼きます。仕上げには甘辛いタレをかけます。
17日 （金）	ライス カツカレー 元気サラダ	牛乳	牛乳　豚肉 糸削り　塩昆布	精白米　サラダ油 じゃがいも　はちみつ 小麦粉　三温糖　パン粉 米白絞油	にんにく　しょうが　セロリー　にんじん 玉ねぎ　キャベツ　きゅうり　大根 冷凍コーン	700 kcal 26.1 g 22.9 g 2.5 g	体育発表会応援献立 翌日の体育発表会にむけて「カツ」をいただきます。ヒレカツを給食室で揚げます。毎年人気のメニューです。
20日(月)は、体育発表会の振替休業日となります。							
21日 （火）	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ 果物（カラマンダリン）	牛乳	牛乳　豚肉　大豆	スパゲティ　オリーブ油 三温糖　パン粉　サラダ油 上白糖	にんにく　しょうが　にんじん　きゅうり 玉ねぎ　セロリー　マッシュルーム水煮 トマト缶　パセリ　キャベツ　冷凍コーン 冷凍枝豆　レモン果汁　カラマンダリン	522 kcal 22.7 g 17.3 g 1.9 g	ミートソースを給食室の大きなお釜で作ります。甘味のあるミートソースは児童に人気があります。
22日 （水）	ごはん いかの香味焼き 和風サラダ うち豆汁	牛乳	牛乳　いか　豚肉 うち豆　油揚げ　豆腐 わかめ　米みそ	精白米　ごま油　三温糖 オリーブ油　白ごま サラダ油　じゃがいも	にんにく　ねぎ　にんじん　大根 キャベツ　きゅうり	562 kcal 30.9 g 16.4 g 2.6 g	「うち豆」は大豆をつぶしたもので寒い地域で保存食として使われていたようです。今回はおみそ汁に入れていただきます。
23日 （木）	ミルクパン ツナマヨサラダ ポークビーンズ	牛乳	牛乳 まぐろツナフレーク 豚肉　大豆	ミルクパン　上白糖 マヨネーズ（卵不使用） サラダ油　じゃがいも 三温糖	にんじん　キャベツ　きゅうり 冷凍コーン　玉ねぎ　マッシュルーム水煮 トマト缶　冷凍グリンピース	541 kcal 23.5 g 20.8 g 2.1 g	卵不使用のマヨネーズを使ってサラダを作ります。ツナの水煮との相性がよく、パンに合うサラダに仕上がります。
24日 （金）	ひじきごはん ほっけの塩焼き 根菜のみそ汁 果物（美生柑）	牛乳	牛乳　ひじき　油揚げ ほっけ　豆腐　米みそ	精白米　サラダ油 三温糖　じゃがいも	にんじん　干し椎茸　さやいんげん 大根　ねぎ　美生柑	532 kcal 25.2 g 14.3 g 2.3 g	ひじきを炊き、ごはんに混ぜていただきます。ひじきは一度にたくさん摂取できないのでごはんやサラダに入れる献立をたてています。
27日 （月）	キムたくごはん 野菜のじゃこあえ かきたま汁 果物（カラマンダリン）	牛乳	牛乳　豚肉 ちりめんじゃこ　豆腐 たまご	精白米　ごま油　三温糖 白ごま　でんぷん	しょうが　にんじん　大根たくあん漬け 白菜キムチ漬け　キャベツ　もやし 玉ねぎ　えのきたけ　干し椎茸 ほうれんそう　カラマンダリン	515 kcal 21.2 g 14.9 g 2.8 g	日本の味めぐり 長野県発祥のキムたくごはんは、給食の定番となっています。１年生にも食べやすいキムチが入ったごはんです。
28日 （火）	ピザトースト 青のりビーンズ パスタスープ	牛乳	牛乳　ベーコン　チーズ 大豆　あおのり　鶏肉	無塩食パン　オリーブ油 三温糖　でんぷん 米白絞油　マカロニ	にんにく　玉ねぎ　青ピーマン マッシュルーム水煮　トマト缶 にんじん　はくさい　パセリ	529 kcal 23.1 g 26.9 g 2.3 g	３つの食品グループ（赤,黄,緑）をバランスよく使ったピザトーストです。
29日 （水）	しらすとウィンナーのチャーハン 中華風野菜和え ワンタンスープ	牛乳	牛乳　ウィンナー しらす干し　豚肉	精白米　ごま油　三温糖 白ごま　ワンタンの皮	しょうが　にんにく　玉ねぎ 冷凍コーン　ねぎ　にんじん　キャベツ きゅうり　干し椎茸　もやし　こまつな	503 kcal 18.9 g 15.3 g 2.7 g	ワンタンスープには、ウェーブワンタンという乾燥のワンタンを使用します。ツルっとしたノドごしのよいワンタンです。
30日 （木）	麦ごはん 春雨入りサラダ カレーマーボー豆腐	牛乳	牛乳　豚肉　豆腐 米みそ	精白米　押麦 緑豆はるさめ　ごま油 サラダ油　三温糖 白ごま　でんぷん	にんじん　キャベツ　きゅうり　しょうが にんにく　玉ねぎ　たけのこ水煮 干し椎茸　ねぎ　にら	566 kcal 23.3 g 17.8 g 2.4 g	マーボー豆腐をカレー味にしていただきます。和・洋・中の間の味付けでとてもごはんがすすみます。
31日 （金）	ごはん 焼きししゃも いそかあえ 韓国風肉じゃが	牛乳	牛乳　子持ちししゃも もみのり　豚肉 生揚げ	精白米　三温糖　ごま油 つきこんにゃく じゃがいも	ほうれんそう　もやし　にんじん にんにく　しょうが　玉ねぎ　ねぎ	558 kcal 24.1 g 160. g 2.1 g	肉じゃがの味付けにコチュジャンを使うので韓国風と名付けています。生揚げも入って栄養満点です。

◎天候、価格等の理由により予定されている材料、献立内容を変更する場合があります。