



# 5月こんだてひょう



2024. 4. 30  
町田市立金井小学校

こんだて			主な食材と働き			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ	
			血、肉、骨をつくる	熱や力になる	体の調子を整える			
1	水	牛乳	ゆかりごはん きずのお茶揚げ かぶときゅうりの即席漬け アスパラガスのみそ汁	牛乳 ぎす 豆腐 油揚げ みそ	米 小麦粉 米粉 米油 砂糖 じゃがいも	ゆかり かぶ きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ アスパラガス	507kcal 24.3g 15.4g 2.1g	<b>1日</b> <b>「八十八夜献立」</b> 5月1日は八十八夜です。 新茶がとれ、お茶のおいしい季節です。きずの天ぷらの衣に抹茶を混ぜます。  <b>2日</b> <b>「端午の節句献立」</b> 5月5日は端午の節句です。中華ちまきを食べる風習にちなんで、中華おこわを作ります。  <b>7日</b> <b>「世界の料理給食～スペイン～」</b> 今月はスペインの料理を紹介いたします。パエリアは、パレンシア語で金属製の平たい鍋を意味します。  <b>9日</b> <b>「町田のなす入りマーボー豆腐」</b> 町田産のなすで作った乾燥なすを使用する予定です。 <b>10日</b> <b>「ピースわかめごはん」</b> 2年生にグリーンピースのさやむきをしてもらう予定です。  <b>16日</b> <b>「5月お誕生日給食」</b> 毎月のお誕生日給食では、子供たちに人気のメニューを取り入れていきます。その月にお誕生日を迎える子供たちには、給食委員会から、お誕生日カードをプレゼントします。 <b>17日</b> <b>「アスパラピラフ」</b> 旬のアスパラガスを使ったピラフです。体内でエネルギーを作り出すのに必要なアスパラギン酸が多く含まれています。アスパラギン酸という名前は、アスパラガスからつけられました。 <b>20日</b> <b>「アいら7和食の日」</b> 世界に誇る和食文化を子供たちに知ってもらえるよう和食献立の日です。 5月は宮城県の郷土料理である仙台油麩丼を作ります。 <b>24日</b> <b>「運動会応援献立」</b> 25日は運動会です。「カツ丼を食べて勝負に勝つ！」練習の成果が発揮できるように、給食室も応援しています。  <b>29日</b> <b>「町田のキムたくごはん」</b> 町田産の白菜キムチと町田産のたくあんを使ったごはんです。
2	木	牛乳	中華おこわ ししゃものごま焼き 野菜の昆布あえ みつばのすまし汁	牛乳 豚肉 ししゃも 塩昆布 豆腐	米 もち米 油 砂糖 ごま油 白ごま 黒ごま あられい	しょうが にんじん だけのご 干し椎茸 グリーンピース 大根 キャベツ きゅうり 小松菜 糸みつば	509kcal 21.1g 16.0g 2.7g	
7	火	牛乳	パエリア スパニッシュオムレツ ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 むきえび あさり たまご 生クリーム ウィンナー ベーコン	米油 米 砂糖 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー グリーンピース キャベツ キャベツ きゅうり 小松菜 糸みつば	550kcal 23.9g 23.1g 2.6g	
8	水	牛乳	きな粉あげパン 春キャベツのレモンサラダ ポークビーンズ	牛乳 きな粉 豚肉 白いんげん豆	ミルクパン 油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 米粉	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン グリーンピース 玉ねぎ レモン果汁 トマトケチャップ	653kcal 24.6g 24.0g 2.9g	
9	木	牛乳	麦ごはん 町田のなす入りマーボー豆腐 華風漬け くだもの	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 白ごま	にんにく にんじん だけのご 干し椎茸 乾燥なす ねぎ いら 大根 きゅうり デコボン	558kcal 22.4g 18.9g 2.3g	
10	金	牛乳	ピースわかめごはん ぶりの幽庵焼き げんきサラダ 豆乳入りみそ汁	牛乳 炊込みわかめ ぶり 糸削り 刻み昆布 みそ 油揚げ 豆乳	米 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	グリーンピース ゆず果汁 キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン ごぼう 大根 ねぎ	599kcal 27.8g 21.3g 2.4g	
13	月	牛乳	麦ごはん 帽ぎょうざ 塩にんにくナムル 春雨スープ	牛乳 豚ひき肉 豚肉	米 麦 片栗粉 ごま油 ぎょうざの皮 油、白ごま はるさめ	にんにく もやし きゅうり にんじん 干し椎茸 大根 ねぎ	581kcal 20.3g 15.1g 2.4g	
14	火	牛乳	ピザトースト ビーンズサラダ 春キャベツのスープ	牛乳 ボンレスハム ピザチーズ 大豆 青大豆 ひよこまめ ベーコン 豚肉	食パン 油 砂糖 じゃがいも	ピーマン きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム セロリー にんにく にんじん トマトフォンデュ キャベツ トマトピューレ ホールコーン	519kcal 24.4g 22.5g 2.7g	
15	水	牛乳	キーマカレー 手作り福神漬け くだもの	牛乳 豚ひき肉 大豆 ヨーグルト	米 麦 油 砂糖 小麦粉 バター はちみつ 白ごま	にんにく しょうが れんこん 玉ねぎ にんじん きゅうり セロリー トマト缶詰 大根 カラムラン	613kcal 20.5g 21.1g 2.5g	
16	木	発酵乳	山菜うどん 笹かまの天ぷら 新玉ねぎドレッシングのサラダ フルーツポンチ	発酵乳 糸削り 豚肉 油揚げ せかまほこ	油 うどん 小麦粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん 小松菜 ねぎ 山菜ミックス きゅうり レモン果汁 みかん缶 りんご缶 ミックスフルーツ	506kcal 21.8g 14.5g 2.1g	
17	金	牛乳	アスパラピラフ 青のりビーンズ コンソメスープ プロセスチーズ	牛乳 ウィンナー 大豆 あおのり ベーコン プロセスチーズ	米 油 バター 片栗粉	アスパラガス 玉ねぎ にんじん ホールコーン キャベツ	562kcal 20.8g 26.3g 2.6g	
20	月	牛乳	仙台油麩丼 大根のゆかりあえ 新じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 たまご 削り節 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 仙台麩 じゃがいも	玉ねぎ グリーンピース 大根 きゅうり エリンギ ねぎ	595kcal 28.7g 17.9g 2.6g	
21	火	牛乳	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの煮物 汁	牛乳 ほっけ ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 油 つきこんにゃく 砂糖 じゃがいも	にんじん ねぎ 小松菜	546kcal 26.9g 16.8g 2.7g	
22	水	牛乳	セルフフィッシュバーガー にんにくスープ くだもの	牛乳 マルルーサ ベーコン たまご	粕パン 小麦粉 片栗粉 パン粉 油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも、	トマトケチャップ 玉ねぎ キャベツ にんにく セロリー 乾燥ブルー	561kcal 26.0g 24.2g 2.9g	
23	木	牛乳	ごま塩ごはん おひたし 新じゃがいものみそそぼろ煮 くだもの	牛乳 糸削り 鶏ひき肉 生揚げ みそ	米 黒ごま 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 ホールコーン にんじん 玉ねぎ ねぎ 美生柑	547kcal 20.5g 15.0g 2.3g	
24	金	牛乳	ソースチキンカツ丼 即席漬け 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 糸削り 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ざらめ じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん レモン果汁 玉ねぎ ねぎ	664kcal 30.6g 25.8g 2.9g	
28	火	運動会予備日のため、給食はありません。						
29	水	牛乳	町田のキムたくごはん パンサンスー 中華風コーンスープ	牛乳 豚ひき肉 たまご	米 ごま油 砂糖 白ごま はるさめ 油 片栗粉	しょうが たくあん もやし 白菜キムチ にんじん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ クリームコーン	541kcal 21.0g 17.8g 2.9g	
30	木	牛乳	チキンライスホワイトソースがけ ポテト入りハニーサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 ベーコン むきえび いか 白いんげん豆 生クリーム	米 油 バター 米粉 じゃがいも はちみつ	にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり トマトケチャップ トマトピューレ グリーンピース 甘夏みかん	570kcal 20.7g 19.3g 2.2g	
31	金	牛乳	ごはん さばのみそ煮 野菜の甘酢あえ けんちん汁	牛乳 さば みそ 豚肉 豆腐	米 砂糖 油 さといも こんにゃく	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 大根 ごぼう	602kcal 28.9g 16.9g 2.9g	

☆学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。