

5がつこんだてひょう

日	こんだて	牛乳	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	
						たんぱく質	脂質
						食塩相当量	
1 水	カルシウムたっぷりこんだて	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かえりぼし しおこんぶ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ だいこん きゅうり		
	むぎごはん					513 kcal	
	みそにくじゃが					21.9 g	
	こざかなのあまからあえ					11.7 g	
	しおこんぶあえ					2.0 g	
2 木	ちゅうかおこわ	○	ぎゅうにゅう ほたて とりにく いか わかめ	こめ もちごめ あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごま	たけのこ にんじん しいたけ ねぎ グリンピース たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	555 kcal	
	ちゅうかふうじゃがいもスープ					24.3 g	
	いかのあまからあげ					16.4 g	
	わかめあえ					3.1 g	
7 火	むぎごはん	○	ぎゅうにゅう とうふ たまご かつお	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら しゅうまいかわ	にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ ぶなしめじ こまつな しょうが ねぎ キャベツ りょくとうもやし きゅうり コーン	556 kcal	
	むらくもじる					30.1 g	
	かつおのみそに					16.3 g	
	パリパリサラダ					3.7 g	
8 水	いかてんごはん	○	ぎゅうにゅう いか のり とりにく あぶらあげ みそ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	きぬさや えのきたけ だいこん にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり れんこん とうもろこし	513 kcal	
	じゃがいもすりながしじる					19.3 g	
	みそドレサラダ					17.7 g	
9 木	しょくもつせんいたっぷりこんだて	○	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ベーコン たまご ツナ	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも さとう	セロリー たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん りょくとうもやし		
	ソフトフランスパン					560 kcal	
	ポテトとコーンのポタージュ					24.5 g	
	オムレツ					23.1 g	
	ツナサラダ					2.7 g	
10 金	まちだしょくざいこんだて	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ひじき	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく なす しいたけ たけのこ にんじん りょくとうもやし ごぼう キャベツ むきえだまめ ゆずゼリー		
	マーボーナスどん					544 kcal	
	ごぼうとひじきのサラダ					18.8 g	
	ゆずゼリー					14.8 g	
13 月	むぎごはん	○	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも はるさめ ごま	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ デコポン	514 kcal	
	タツトリタン					20.2 g	
	ごまししゃも					13.9 g	
	デコポン					1.4 g	
14 火	しろごまうどん	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう くるまめ	あぶら さとう うどん ごま こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ねぎ きゅうり だいこん ゆず	546 kcal	
	まっちゃやとうにゅうむしパン					20.5 g	
	ゆずみそこんにやくサラダ					26.8 g	
15 水	てつぶんたっぷりこんだて	○	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ あさり のり	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも トック	にんじん ねぎ キムチづけ グリンピース たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり りょくとうもやし		
	こうやどうふのキムチチャーハン					475 kcal	
	トックとアサリのスープ					17.9 g	
	のりのサラダ					14.4 g	
16 木	かしわパン	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこまめ だいず	かしわパン じゃがいも あぶら こむぎこ ばんこ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく セロリー トマト カラマンダリン	600 kcal	
	ミネストローネ					21.8 g	
	ポテトコロッケ					25.1 g	
	カラマンダリン					2.9 g	
17 金	しょくいくのひこんだて	○	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ とうふ みそ さかな かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも こめこ でんぷん あぶら さとう	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ キャベツ えのきたけ スナップえんどう りょくとうもやし		
	むぎごはん					566 kcal	
	ごじる					27.0 g	
	さかなのバーベキューソースがけ					17.7 g	
18 土	おかかあえ					1.9 g	
	ハヤシライス	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あおだいず ヨーグルト	こめ あぶら さとう こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム グリンピース キャベツ	543 kcal	
	あおだいずとひじきのサラダ					21.4 g	
ヨーグルト	16.9 g						
21 火	むぎごはん	ジョア	ジョア プレーン ぶたにく みそ とうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも ふ さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな コーン しょうが にんにく さやいんげん あまなつ	580 kcal	
	とうにゅうみそしる					20.4 g	
	とりにくとコーンのあげに					15.7 g	
	あまなつ					2.0 g	
22 水	ピザトースト	○	ぎゅうにゅう ハム チーズ ウィンナー ひよこまめ	しょくばん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ なす マッシュルーム トマト ピーマン セロリー にんじん キャベツ こまつな コーン レモン	505 kcal	
	カレーポトフ					21.5 g	
	レモンドレッシングサラダ					19.1 g	
23 木	レモンドレッシングサラダ					2.9 g	
	ビビンバ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ むぎ ごま さとう あぶら はるさめ	にんにく しょうが にんじん だいずもやし こまつな たまねぎ りょくとうもやし ねぎ ニューサマーオレンジ	450 kcal	
	はるさめスープ					17.1 g	
	ニューサマーオレンジ					15.3 g	
	2.0 g						
24 金	むぎごはん	○	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ ごま あぶら でんぷん ぎょうぎのかわ	にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ はくさい こまつな ねぎ りょくとうもやし なら	498 kcal	
	とうふとわかめのスープ					19.7 g	
	ジャンボぎょうぎ					19.8 g	
	ごまじゃこあえ					1.8 g	

27 月	てつぶんたっぷりこんだて	○	ぎゅうにゅう あさり いか ウィンナー だいず ひよこまめ	あぶら こめ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ レタス カラマンダリン	483 kcal
	あさりといかのピラフ		17.8 g			
	レタススープ		13.9 g			
	やきハッシュドポテト カラマンダリン		2.2 g			
28 火	むぎごはん こうやどうふのかきたまじる	○	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご あかうお ぶたにく みそ	こめ むぎ でんぷん ごま さとう あぶら はるさめ	にんじん たまねぎ ほししいたけ えのきたけ ぶなしめじ こまつな しょうが ねぎ なす ピーマン	522 kcal
	あかうおのごまねぎだれがけ		25.0 g			
	あまからなすのみそいため		15.6 g			
			2.4 g			
29 水	プルコギどん キムチスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく にら キムチづけ ほんしめじ ねぎ きゅうり こまつな	559 kcal
	ポテトいりナムル		21.7 g			
			21.0 g			
			3.3 g			
30 木	むぎごはん すきやきふうにもの	○	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ	こめ むぎ あぶら しらたき ふ さとう	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ねぎ りよくとうもやし こまつな あまなつ	491 kcal
	ゆかりあえ		21.6 g			
	あまなつ		15.6 g			
			1.3 g			
31 金	チリコンカンドック ジュリエンスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ ベーコン レンズマメ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ トマト セロリー にんじん キャベツ きゅうり だいこん	480 kcal
	にんじんドレッシングサラダ		19.1 g			
			18.5 g			
			3.8 g			

しょっきをおくばしょをかくにんしょう！

校長 西 和昌

モグパクだより

栄養士 瀬戸 浩子

○5月の給食目標について

5月の給食目標は、「食器を置く場所を確認しよう」です。給食では様々な献立を出していますが、日本型の食事の際には、おぼんのなかに、何をどこにおくか、ということが決まっています。ご飯は左、汁物は右、おかずのお皿は真ん中奥、としています。お箸は一番手前です。食べる前に、食器の置く場所を確認してほしいと思います。左の写真が4月19日、右が4月23日の給食写真です。参考にしてみてください。



○5月の給食について

今月の給食献立は、1日にカルシウムたっぷり献立、9日に食物繊維たっぷり献立、15日と27日に鉄分たっぷり献立を実施します。カルシウムは丈夫な骨や歯を作るために、食物繊維は、おなかの調子を整えるために、鉄は意識をして摂取しないととれないので、今年度は、意識的に毎月入れていきます。苦手な食材も多いかもしれませんが、ぜひ意識して食べてほしいと思います。

また、今月の町田食材は、キャベツ・大根・こまつな・町田の白菜を使ったキムチづけ・フリーズドライのナス・ゆず果汁を使用予定です。

○4月の食材使用産地について

さつまいも	千葉	セロリ	静岡	たけのこ	静岡	さわら	韓国
しょうが	高知	にんにく	青森	さわら	韓国	サケ	チリ
にんじん	静岡・徳島・千葉	ながねぎ	茨城	こまつな	東京	デコポン	和歌山
きゅうり	埼玉・群馬	だいこん	千葉	たまねぎ	北海道	鶏肉	岩手
キャベツ	神奈川	かぶ	埼玉	えのきたけ	長野	豚肉	群馬・千葉
もやし	栃木	じゃがいも	鹿児島	こまつな	町田		
グリーンアスパラガス	長野	さやいんげん	静岡	大根	町田		
こまつな	東京	れんこん	茨城	お米	秋田		