

5月の予定献立表

令和5年度

日 曜	パ ン	牛 乳	給食回数 19回	給食目標…つくえをそろえて、 ランチョンマットをしき、なかよくたべましょう。	ざ い り よ う の は た ら き			※こんだてメモ
					こんだてめい	ちからやねつに なるもと (き)	ちやにくに なるもと (あか)	
1 月		○		ごはん さかなのりよくちやあげ くきわかめのいりに はるやさのみそしる	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	いんようぎゅうにゅう メルルーサ わかめ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	にんじん こんにやく たまねぎ キャベツ さやえんどう	※5月2日は八十八夜です。 煎茶の粉を混ぜて 緑茶揚げを作ります。
2 火		○		ちゅうかおこわ むしぎょうぎ はるさめスープ	もちこめ こめ ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ はるさめ	いんようぎゅうにゅう ぶたにく とり	しょうが しいたけ にんじん たけのこ ねぎ グリンピース キャベツ にんにく はくさい こまつな きくらげ	※5月5日の「子どもの日(端午の節句)」で す。子どもの日にはもち米を 笹の葉などで包んで煮した 『ちまき』を食べる風習が あります。給食では中華おこ わを炊きます。
8 月	しょく パン りんご ジャム	○		クリームシチュー あげじゃこいりだいこんサラダ ちゅうかドレッシング	パン (にゅう) りんごジャム じゃがいも あぶら バター こむぎこ ドレッシング	いんようぎゅうにゅう とり くにぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ パセリ だいこん とうもろこし えだまめ	
9 火		○		ピースごはん あげさかなのうまに しらたきのピリからいため カラマンダリン	こめ もちこめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	いんようぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	グリンピース しょうが たまねぎ にんじん たけのこ だいこん しいたけ さやいんげん こんにやく こねぎ にんにく カラマンダリン	
10 水		○		まめいりドライカレー ツナとさやいんげんのソテー	こめ むぎ あぶら こむぎこ バター	いんようぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぎゅうにく チーズ ツナフレーク	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく しめじ さやいんげん とうもろこし	
11 木		○		ぶたキムチごはん めひかりのからあげ くきわかめいりたまごスープ ニューサマーオレンジ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぶん	いんようぎゅうにゅう ぶたにく めひかり わかめ とり くに たまご	にんじん キムチ にら にんにく だいこん たまねぎ ねぎ しょうが ニューサマーオレンジ	
12 金	おたから パン	○		ポークビーンズ キャベツとウインナーのソテー	パン (にゅう) さとう ホットケーキミックス あぶら	いんようぎゅうにゅう たまご ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ とうもろこし	※「□学校図書館とのコラボ」メニュー 本は「おたからパン」です。 「おたからパン」というおいしいパン屋さん がありました。たからをねらったどろぼう が、親方に見つかり、パン作りを始めます。 ひたすらパンを作り続けたおこが得た おたからは何でしょう？給食でも外は パリパリかめばかむほどあまくておいしい おたからパンを作ります。
15 月		○		とりごぼうごはん いかのさらさあげ とうふだんごじる	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	いんようぎゅうにゅう とり くに いか とうふ	ごぼう にんじん グリンピース しょうが ねぎ だいこん こまつな しいたけ	
16 火	ビッツァ パン ビーノ	○		スパゲッティボスカイオーラ とりとチンゲンサイのスープ メロン	パン (にゅう) さとう スパゲッティ あぶら バター	いんようぎゅうにゅう ツナフレーク ウインナー チーズ ベーコン とり	たまねぎ とうもろこし トマト にんにく キャベツ マッシュルーム しめじ パセリ はくさい にんじん チンゲンサイ しょうが メロン	
17 水		○		※アスパラぶたどん じゃがいもとわかめのみそしる かわちばんかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	いんようぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	こんにやく えのきたけ たまねぎ ねぎ アスパラガス しょうが だいこん かわちばんかん	※立川産のアスパラガス入りの豚丼です。
18 木	のむ ヨー グルト			エビビラフ まめあじのエスカベッシュ ベジタブルスープ	こめ むぎ あぶら バター でんぶん こむぎこ さとう	のむヨーグルト えび ハム まめあじ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく ピーマン とうもろこし かぼちゃ パセリ	
19 金		○		ごはん さばのみそやき にくとうふ フルーツポンチ	こめ さとう あぶら	いんようぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし さば みそ とうふ ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん はくさい こんにやく グリンピース ねぎ みかん りんご もも なし	
23 火	あげ パン	○		カレースープに ジャーマンポテト	パン (にゅう) あぶら さとう じゃがいも	いんようぎゅうにゅう とり くに ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん とうもろこし パセリ	
24 水		○		マーボーどうふどん ちゅうかたまごスープ こだますいか	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	いんようぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ たまご とり	たまねぎ にんじん グリンピース ねぎ にんにく しょうが きくらげ たけのこ こまつな すいか	
25 木		○		オムライス エルテンスープ ※しょうなんゴールドゼリー	こめ あぶら でんぶん じゃがいも しょうなんゴールドゼリー	いんようぎゅうにゅう とり くに たまご ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト セロリー グリンピース	※しょうなんゴールドは、神奈川県 でとれるかんきつ類です。
26 金		○		はつがげんまいいりごはん てづくりふりかけ ポテトのはるまきあげ みそけんちんじる	こめ げんまい ごま さとう はるまきのか じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	いんようぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし こんぶ チーズ とり ちくわ とうふ みそ	グリンピース にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ こまつな	
29 月	せわり コッペ	○		□ウインナーソーセージ ポイルキャベツ ケチャップ まめとやさいのスープに メロン	パン (にゅう) あぶら じゃがいも	いんようぎゅうにゅう ウインナー とり ベーコン いんげんまめ	キャベツ にんじん かぶ たまねぎ セロリー メロン	※「□学校図書館とのコラボ」メニュー 本は「10ぼんのぶりがりソーセージ」です。 フライパンでじりじり、プチッ！とやが けて、ポン！と爆発するのはイタだとソー セージは順番に逃げだすのですが、あまり いいことはないようです。最後に残った2本 のソーセージの行方は本で読んでください。 給食ではコッペパンに、ソーセージとキャ ベツをはさんでホットドックにします。
30 火		○		さけたまごはん だいずとこさかなのあげに しんじやがのそぼろに	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも でんぶん	いんようぎゅうにゅう さけ たまご だいず にぼし ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース しいたけ	
31 水		○		しょうゆラーメン なまあげとこんにやくのいために なしのケーキ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら バター ホットケーキミックス	いんようぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ もやし にんじん こまつな にんにく しょうが こんにやく ようなし レモン	今月の立川産 ・キャベツ ・アスパラガス

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
※□は学校図書館と給食コラボメニュー、●はオリパラ給食メニューです。

*学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
下記QRコードからアクセスしてください。



<アレルギー対応方針>

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	614kcal	摂取エネルギー全体の15%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%