



5月の予定献立表

令和5年度

日 曜	バ ン 乳	給食回数 19回			給食目標…教室を整えて楽しく食事をしましょう			立川市立第三小学校
		こんだてめい	ざいりょうのはたらき			※こんだてメモ		
1 月	○	ごはん つづくりふりかけ ぶたにくとあつあげのいためもの じゃがいものみそしる	ちからやねつに なるもと(き)	ちやにくに なるもと(あか)	からだのちょうしを ととのえるもと(みどり)			
2 火	○	ぶたばらあんかけごはん ちゅうかスープ まっちゃんどうふドーナツ※	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく きなこ	たけのこ しいたけ はくさい にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが きくらげ こまつな		※まっちゃんどうふドーナツ 5月2日は、八十八夜(はちじゅうはちや)です。立春から 88日が八十八夜。この日にお茶やお酒は上等なもの とされ、この日にお茶を飲むと長生きすると言われています。 三小の調理員さん(ちょうりいんさん)のおすすめ メニューを紹介していきます！ ちょうりいんのおすすめメニュー① ※ポミータン やさそばといえぽミータンと決まっていた！ メニューだそうです。 ポミータンは、中華風のコーンスープ、中国語のとうも ろこしが鶏米(スーミー)、スープが湯(タン)なので、 ポミータンが正式名称のようですが、立川市の給食では ポミータンの名前が使われていたそうです。	
8 月	○	ソースやさきそば ちょうりいんのおすすめメニュー① ポミータン※ しょうなんゴールドゼリー	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	キャベツ にんじん もやし ピーマン たまねぎ とうもろこし パセリ しょうなんゴールドゼリー			
9 火	バター ロール	○	メルルーサのパーベキューソース マカロニサラダ とうにゅうスープ	バターロール でんぶん こむぎこ あぶら マカロニ マヨネーズ さとう こめこ	ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン とうにゅう	りんご ねぎ しょうが にんにく たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう はくさい とうもろこし		
10 水	○	わかめごはん おやこたまごやき のっぺいじる※	こめ ごま あぶら さとう さいとも でんぶん	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ にんにく しいたけ		※のっぺいじる のっぺいじるは、新潟県の郷土料理として知られていま す。季節の野菜と鶏肉、餅などをに入れて作ります。とうも ろこつけのが特徴です。	
11 木	○	チキンクリームライス きゃべつとウィンナーのスープ セミノール	こめ あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム ウィンナー	にんじん たまねぎ パセリ しめじ たまねぎ キャベツ セロリ セミノール		 しょうなんゴールド、セミノール、カラ マングリン、ニューサマーオレンジは、か んきつけいのくだものです。	
12 金	○	ごはん さばのしおやき ひじきとだいずのもの はくさいとあぶらあげのみそしる	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ひじき だいず あぶらあげ わかめ みそ	こんにやく にんじん ごぼう さいいんげん たまねぎ はくさい			
15 月	○	ごもくごはん めひかりのからあげ(2本) さつまじる カラマングリン※	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ さつまじも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき めひかり とりにく さつまあげ とうふ みそ	にんじん ごぼう さやえんどう だいこん しめじ ねぎ こまつな カラマングリン		※カラマングリン カラマングリンは、カリフォルニア大学で作られ、日本に は1955年に持ち込まれました。 離ったため取っておかれたものに、セロリが混じって いるのを見て、味がよいことが分かったそうです。 木になっているのが臭いので、果汁が濃厚なのが特徴で す。	
16 火	あげ パン	○	ウィンナーのトマトいため こふきいも アルファベットスープ	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	ピーマン にんじん たまねぎ トマト キャベツ セロリ パセリ		
17 水	○	ビビンバ トックいりわかめスープ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま トック	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく とうふ わかめ	にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん ねぎ たまねぎ チンゲンサイ		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> 今月の立川産 しいたけ だいこん たまねぎ キャベツ アスパラガス </div>	
18 木	○	ごはん さけのちゃんちゃんやき カレーにくじゃが	こめ さとう バター じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ もやし にんにく しょうが たまねぎ しらたき とうもろこし さやいんげん		 学校図書館とコラボした給食です。 『とうもろこしおばあさん』	
19 金	○	さんさいうどん ポテトはるまき ニューサマーオレンジ	うどん はるまきのかわ じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さつまあげ わかめ ハム チーズ	さんさい しいたけ にんじん たまねぎ こねぎ ニューサマーオレンジ		※さんさいうどん 山梨は、山梨に生えてくる食べられる植物のこと。林野庁 は、2018年に行った調査で、わらび、ぜんまい、たら め、ふき、ふきのとう、つわぶき、みず、ごごみ、こしあ ぶら、もみじがその10種を山梨としています。	
22 月	○	ポークカレーライス あげじゃこのサラダ ※ (ちゅうかドレッシング) メロン	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ はちみつ ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ちりめんじゃこ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが みずな だいこん メロン		※あげじゃこのサラダ ちりめんじゃことらすのの違いを知っていますか？ どら らし、いわしの雑魚を使ったものです。 生のしらすを醤油でただけのもの(醤油しらす)、 醤油で、少し乾燥させたものを「しらす(干し)」、 しらすかつおと、塩がよいことが分かったそうです。	
23 火	(いじ ちョ こ)	ごはん あげさかなとやさしいために こまつなとあぶらあげのみそしる	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ジョア(いちご) さけ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん こまつな えのきたけ			
24 水	○	こうやどうふのそぼろごはん きゅうりとくきわかめのいためもの とうふだんごじる	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう こおりどうふ とりにく わかめ とうふ	にんじん しょうが きゅうり とうもろこし はくさい ほうれんそう ねぎ しいたけ		ちょうりいんのおすすめメニュー② ※てづくりソーセージ ソーセージの具を、アルミホイルに包んで蒸して作りま す。一つ一つ包むので、大変ですが、チーズのうまみがき いたソーセージは、おいしいです。	
25 木	オレン ジパン	○	てづくりソーセージ※ ジャーマンポテト まめとやさしいスープに	オレンジパン パンこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン いんげんたまご	たまねぎ パセリ にんじん だいこん セロリ はくさい		
26 金	○	ソースかつどん※ (ソースかつどんは、ごはんにかつ、やさしいを のせてたべます。かつはひとり2こです。) いなかじる	こめ あぶら こむぎこ パンこ ささいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	キャベツ にんじん だいこん ねぎ さやいんげん		※ソースかつどん 27日、贈れるといひですね。「贈」にかけかつどんで す。今年も、ソースかつどんにしました。 かつで実習活動をして、運動会を 楽しんでください。	
30 火	○	ミートソーススパゲティ※ いろどりサラダ (たまねぎドレッシング) ももケーキ	スパゲティ あぶら こむぎこ バター さとう たまねぎドレッシング ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン チーズ わかめ たまご とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん キャベツ アスパラガス もも レモン		ちょうりいんのおすすめメニュー③ ※ミートソーススパゲティ 皆さん好きなメニューでしょうか、おうちでもよく食べ ますか？ でも、給食のミートソースは、大きな釜(大きな鍋)で じっくり煮込むので、とても優しい味わいになるです。 暑くなってきまして、調理員さん(ちょうりいんさん) ががんばってかき混ぜます。	
31 水	○	ごはん あじフライ(ソース) やさしいだいずあえ だいこんのみそしる	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう あじ だいず あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ			

*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。

*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いただけます。
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>

1年生の給食も始まりました!

4月17日から、1年生の給食も
始まりました。14日に、給食の
練習をしたせいか、とても落ち
着いた初日でした。
詳しくは、三小HP校長日誌
「スーパー3」をご覧ください。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	629kcal	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%



学校図書館とコラボ給食

5月 18日 カレーにくじゃが

学校図書館支援員さんが、低学年に読み聞かせ
をしてくれます。
お楽しみに!

「とうもろこしおばあさん」

秋野和子 再話/秋野亥左衛門 画
とうもろこしは、どうよにしてイン
ディアンに伝わったのでしょうか?
アメリカ・インディアンに伝わる不
思議なお話です。