



# 5月のこんだて



日	曜	こんだて	のりもの
1	水	ふりかけごはん かりかりがんと 昆布野菜 ジャが芋とわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳
2	木	中華ちまき きゅうりナムル ワンタンスープ ミニトマト	牛乳
7	火	ごはん ハンバーグ きのごソース 野菜ソテー 具だくさん味噌汁	牛乳
8	水	たきこみごはん 鮭の竜田揚げ ひじき煮物 五目汁	牛乳
9	木	チーズ蒸しパン ポークシチュー ごぼうサラダ 中華ドレッシング	牛乳
10	金	味噌ラーメン 大豆と小魚とじゃが芋の揚げ煮 干大根とハム甘酢あえ オレンジ	牛乳
13	月	ゆかりごはん 鶏肉の変わりあげ 磯香あえ 厚揚げの味噌汁	牛乳
14	火	ごはん 鯖味噌煮 もやしのおかか和え けんちん汁	牛乳
15	水	豚すきうどん かきあげ コロコロきゅうり	牛乳
16	木	コーンパン ポークビーンズ わかめサラダ 手作りドレッシング	牛乳
17	金	青大豆入りひじきごはん アジフライ ごまあえ 豚汁	牛乳
20	月	キムチチャーハン 餃子 かぶの中華あえ ビーフンスープ	牛乳
21	火	アスパラのペペロンチーノ メルルルサのポテトチーズ焼き 野菜スープ 甘夏	牛乳
22	水	きび入りごはん 鮭のケチャップソースかけ 春雨の中華炒め 呉汁	牛乳
23	木	ナン チリコンカルネ シーザーサラダ 手作りドレッシング	牛乳
24	金	麦ごはん 麻婆豆腐 ごま大根 チンゲン菜のスープ そら豆	牛乳
27	月	中華丼 ビリカラきゅうり なら卵スープ りんごゼリー	牛乳
28	火	はちみつトースト 肉団子のクリーム煮 キャベツとしめじのソテー	牛乳
29	水	お茶入りわかめごはん 白身魚のにんにくみそだれかけ 切干大根の煮物 沢煮椀 メロン	牛乳
30	木	ジャージャー麺 バークドポテト 豆腐とレタスのスープ	牛乳
31	金	カツカレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト	牛乳

**1日 かりかりがんと**  
1年～4年 1こ  
5年～6年 2こ

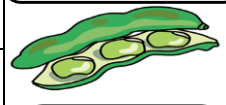
**中華ちまき**  
竹の皮でもち米を包んで蒸します。



**2日 ミニトマト**  
ひとり2こ



**15日 コロコロきゅうり**  
ひとり2こ



**24日 そら豆**  
ひとり2こ  
旬は4月から6月 さやが上を向いてなるため、そら豆と名付けられました。  
たんぱく質、鉄分、ビタミンB1、B2など栄養豊富な豆です。  
1年生がさやむきをします。

29日  
国分寺でとれた新茶を使ったわかめご飯を出します。

黄色の仲間	赤の仲間	緑の仲間
熱や力のもとになる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品
米 ごま 長芋 生パン粉 地粉 コーンフレーク ジャが芋	けずり節 ちりめんじゃこ きさみり 牛乳 ツナ とうふ 大豆 赤みそ 塩昆布 油揚げ 生わかめ	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが キャベツ 小松菜 長ねぎ えのきたけ オレンジ
もち米 ごま油 三温糖 ごま ワンタンの皮 でん粉	豚肉 牛乳 みそ	干しいたけ たけのこ にんじん きゅうり 玉ねぎ キャベツ もやし ほうれん草 ミニトマト
米 生パン粉 三温糖 でん粉 米油	牛乳 豚肉 とうふ ベーコン 厚揚げ 赤みそ	玉ねぎ マッシュルーム しめじ もやし 長ねぎ えのきたけ ホールコーン キャベツ なす
米 でん粉 地粉 米油 三温糖	鶏肉 牛乳 鮭 ひじき 青大豆 油揚げ 赤みそ	しめじ 干しいたけ にんじん しょうが 小松菜 だいごん ごぼう 長ねぎ ごんにやく
薄力粉 上新粉 三温糖 バター いりごま ジャが芋 米油 地粉 ごま油	牛乳 卵 ダイスキーズ 豚肉 ツナ	玉ねぎ にんじん にんにく セロリ パセリ ホールトマト ごぼう きゅうり
中華めん 米油 ごま油 でん粉 ジャが芋 三温糖 いりごま	豚こま肉 赤みそ 牛乳 大豆 かえり煮干 ポークハム	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ もやし 長ねぎ 切干大根 きゅうり オレンジ
白米 三温糖 ごま油 地粉 でん粉	牛乳 鶏肉 素干しの 厚揚げ 赤みそ	しょうが にんにく 小松菜 もやし にんじん 長ねぎ はくさい
米 三温糖 里芋 米油	牛乳 鯖 赤みそ 削り節 鶏肉 とうふ	しょうが 長ねぎ もやし アスパラガス にんじん だいごん ごぼう ごんにやく
うどん 米油 三温糖 でん粉 地粉	油揚げ 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ 大豆 ひじき	長ねぎ しめじ しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ ホールコーン えのきたけ きゅうり
強力粉 三温糖 バター ジャが芋 米油	卵 ベーコン コーヒー牛乳 大豆 豚肉 生わかめ	ホールコーン 玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリホールトマト きゅうり
米 三温糖 地粉 生パン粉 練りごま いりごま 米油 ジャが芋	鶏肉 ひじき 大豆 牛乳 鰯 豚肉 とうふ 赤みそ	ごぼう にんじん しょうが 小松菜 もやし 長ねぎ だいごん ごんにやく
米 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 いりごま ビーフン	豚肉 牛乳 鶏肉 削り節	長ねぎ なら 玉ねぎ キャベツ にんにく にんじん しょうが かぶ きゅうり しめじ チンゲン菜
スパゲティ オリーブ油 ジャが芋 三温糖 マヨネーズ	ベーコン 牛乳 白身魚 ピザチーズ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム アスパラガス ブロッコリー にんじん パセリ キャベツ もやし 小松菜 オレンジ
米 きび でん粉 米油 三温糖 いりごま はるさめ ごま油 ジャが芋	牛乳 鰯 豚肉 大豆 油揚げ 赤みそ	たけのこ にんじん キャベツ 長ねぎ ごぼう だいごん
地粉 強力粉 三温糖 オリーブ油 米油 ジャが芋 マヨネーズ	卵 牛乳 金時豆 豚肉 粉チーズ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン ピーマン にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり
米 米粒麦 三温糖 でん粉 ごま油 いりごま	牛乳 とうふ 豚肉 赤みそ 卵	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん 玉ねぎ なら だいごん チンゲン菜 しめじ
米 でん粉 米油 三温糖 ごま油	豚こま肉 いか短冊 青大豆 牛乳 豆腐 生わかめ 卵 粉寒天	しょうが にんじん ピーマン 玉ねぎ 白菜 たけのこ きゅうり なら アップルジュース
食パン バター はちみつ でん粉 生パン粉 地粉 米油	牛乳 鶏ひき肉 ベーコン	玉ねぎ しょうが チンゲン菜 にんじん マッシュルーム キャベツ しめじ
米 ごま 地粉 でん粉 三温糖 ごま油 米油	牛乳 白身魚 白みそ 油揚げ 大豆 豚肉	煎茶 しょうが にんにく 切干大根 にんじん さやいんげん たけのこ 長ねぎ ごぼう だいごん しいたけ メロン
中華めん ごま油 米油 三温糖 でん粉 ジャが芋 バター	豚肉 赤みそ 牛乳 とうふ ベーコン 卵 削り節	もやし きゅうりにんじん にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ 長ねぎ レタス マッシュルーム
米 ジャが芋 米油 地粉 バター 生パン粉	豚肉 牛乳 ヨーグルトコンク	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ホールトマト りんご りんご缶 白桃缶 黄桃缶 バイン缶 みかん缶

栄養量(中学生)							ビタミ				塩分	食物繊維
エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	A	B1	B2	C		
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
619	27.1	23.3	356	102	2.6	3.0	246	0.45	0.56	32	3.3	5.8



都合により、  
献立を変更する場合があります

**5月の食育目標**  
食事のマナーをみにつけましょう