令和6年

5月のこんだて

国分寺市立第十小学校

【献立変更後ホームページ用】※調理機器の故障により、急遽献立の変更を行いました。下記は、変更後の献立名を記載しています。

日	曜	こんだて	のみもの
1	水	★豚すきうどん　いかのカレー焼き　スナップエンドウとじゃがいもの炒め物	牛乳
2	木	中華ちまき　もやしナムル　ワンタンスープ　ミニトマト	牛乳
7	火	クロックムッシュ　ツナボールシチュー　よくばりサラダ　しょうゆドレッシング	牛乳
8	水	★焼き鳥丼　昆布野菜　じゃがいものみそ汁　オレンジ	牛乳
9	木	アスパラのペペロンチーノ　鮭のパン粉焼き　豆腐と野菜のスープ	牛乳
10	金	ごはん　マーボー豆腐　塩だれきゅうり　チンゲン菜スープ	牛乳
13	月	★こうし飯　かつおの甘辛揚げ　ぐる煮　キャベツのみそ汁	牛乳
14	火	タンメン　ローミーワンズ　切干大根の中華甘酢　オレンジ	牛乳
15	水	ごはん　鶏肉のざんぎ　ごま和え　どさんこ汁	牛乳
16	木	コーンパン　ポークビーンズ　わかめサラダ　玉ねぎドレッシング	コーヒー牛乳
17	金	きびごはん　ぶりのケチャップソース　春雨の炒め物　呉汁	牛乳
20	月	振替休業日	牛乳
21	火	ごはん　豆腐ハンバーグおろしソース　キャベツの炒め物　白菜のみそ汁	牛乳
22	水	中華丼　にらたまスープ　空豆　りんごゼリー	牛乳
23	木	鶏ごぼうごはん　鰆と大豆のごまみそがらめ　磯香和え　飛鳥汁	牛乳
24	金	ごまひじきナン　豆入りドライカレー　コールスロー　フレンチドレッシング	牛乳
27	月	ごはん　さばのみそ煮　小松菜のおかか和え　けんちん汁	牛乳
28	火	ジャージャー麺　大豆と小魚とじゃがいもの揚げ煮　中華スープ	牛乳
29	水	新茶入りわかめごはん　メルルーサの変わり揚げ　切干大根の煮物　五目汁	牛乳
30	木	チーズ蒸しパン　ビーフシチュー　ごぼうサラダ　ごまドレッシング　メロン	牛乳
31	金	キムチチャーハン　豆入り豆腐しゅうまい　かぶの浅漬け　ビーフンスープ	牛乳

★は新作献立です。

2日　中華ちまき
竹の皮に中華風に味付けしたもち米を入れて蒸します。子どもの日のお祝いです。

ミニトマト　2個

13日　クロックムッシュ
ハム・チーズ・粒マスタード・オリーブ油を混ぜて、食パンにはさんで焼き上げます。

13日　高知県にちなんだ料理
こうし飯・ぐる煮
15日　北海道にちなんだ料理
鶏肉のざんぎ・どさんこ汁

日本を味わおう♪

14日　ローミーワンズ
1～4年　1個
5・6年　2個
しゅうまいの肉だねに、もち米をつけて蒸します。

22日　そら豆
1～4年生　2個
5～6年生　3個

おいしい季節は5月から6月です。たっぷりとお湯を沸かして、酒を少々入れてゆでると、そら豆特有の青臭さがやわらぎます。
1年生がさやをむきます。

29日　新茶入りわかめごは
わかめごはんに国分寺産の新茶を混ぜます。

ちゃっぴーです

黄色の仲間 熱や力のもとになる食品	赤の仲間 血や肉になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品
うどん 米油 三温糖 でんぷん 地粉　じゃがいも	油揚げ 豚肉　牛乳 イカ	小松菜 しめじ 長葱 しょうが たまねぎ ごぼう スナップえんどう にんじん ホールコーン
もち米 ごま油 三温糖 白炒りごま ワンタンの皮 でんぷん	豚肉 青大豆 牛乳 赤みそ	干ししいたけ たけのこ にんじん 高菜漬 もやし たまねぎ キャベツ 小松菜 長葱 ミニトマト
食パン オリーブ油 でんぷん パン粉 じゃがいも 米油 地粉 バター　ごま油 三温糖 白炒りごま 粒マスタード	チーズ ポークハム ツナ 鶏肉 牛乳 ひじき 茎わかめ 大豆	たまねぎ しょうが にんじん マッシュルーム パセリ れんこん しめじ きゅうり キャベツ ホールコーン
米 米油 三温糖 でんぷん じゃがいも	鶏肉 牛乳 塩昆布 豚肉 厚揚げ 生わかめ 赤みそ	たまねぎ 長葱 白菜 きゅうり にんじん えのきたけ オレンジ
スパゲティ オリーブ油 地粉 パン粉 米油	豚肉 牛乳 鮭 鶏肉 豆腐	にんにく たまねぎ しめじ グリーンアスパラ にんじん キャベツ 長葱 小松菜 えのきたけ ホールコーン
米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 白炒りごま	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ 八丁味噌 鶏肉 卵	にんにく しょうが 干ししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ にら きゅうり ちんげん菜 しめじ
米 でんぷん 米油 三温糖	ちりめんじゃこ のり 牛乳 かつお 鶏肉 厚揚げ 削り節 油揚げ 生わかめ 赤みそ	つぼ漬 しょうが たけのこ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく キャベツ 長葱 しめじ
中華麺 米油 ごま油 三温糖 でんぷん もち米	豚肉 牛乳　豆腐	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ にら もやし しょうが 長葱 干ししいたけ 切干大根 きゅうり オレンジ
米 でんぷん 地粉 米油 練りごま 白炒りごま 三温糖 じゃがいも バター	牛乳 鶏肉 豚肉 生わかめ 赤みそ	しょうが もやし 小松菜 にんじん たまねぎ ホールコーン 長葱
強力粉 三温糖 バター マヨネーズ じゃがいも 米油 ごま油 白炒りごま	卵 ベーコン チーズ 牛乳 コーヒー牛乳 大豆 豚肉 生わかめ	ホールコーン たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム ホールトマト セロリ キャベツ きゅうり 切干大根
きび 米 でんぷん 米油 三温糖 白炒りごま 春雨 ごま油　じゃがいも	牛乳 ぶり 豚肉 大豆 赤みそ	しょうが にんにく たけのこ にんじん キャベツ きくらげ だいこん 長葱 ごぼう こんにゃく
米 パン粉 でんぷん 米油 さといも	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ	たまねぎ だいこん ホールコーン キャベツ にんじん はくさい 小松菜 えのきたけ しめじ 長葱
米 でんぷん 米油 三温糖 ごま油	豚肉 イカ 牛乳 豆腐 生わかめ 卵 粉寒天	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ にら 長葱 りんご果汁 そら豆
米 米油 三温糖 でんぷん 油 白炒りごま じゃがいも	鶏肉 油揚げ 牛乳 鰆 大豆 赤みそ 素干しのり 豆腐	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん もやし 小松菜 だいこん 長葱 こんにゃく
地粉 強力粉 白炒りごま 三温糖 オリーブ油 米油	ひじき 卵 牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム ピーマン ホールトマト キャベツ きゅうり ホールコーン
米 三温糖 さといも 米油	牛乳 鯖 赤みそ 削り節 鶏肉 豆腐	しょうが 長葱 キャベツ にんじん 小松菜 だいこん ごぼう こんにゃく しめじ
中華麺 ごま油 米油 三温糖 でんぷん じゃがいも 白炒りごま	豚肉 赤みそ 牛乳 大豆 かえり煮干 鶏肉 生わかめ	もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが たけのこ 干ししいたけ 長葱 ホールコーン たまねぎ ちんげん菜 えのきたけ
米 白炒りごま 三温糖 ごま油 地粉 でんぷん 米油 サラダ油	わかめ 牛乳 メルルーサ 油揚げ 大豆 豆腐 赤みそ	茶 しょうが にんにく 切干大根 にんじん 小松菜 だいこん キャベツ 長葱
薄力粉 上新粉 三温糖 バター 白炒りごま じゃがいも 米油 練りごま ごま油	牛乳 卵 チーズ 牛肉	たまねぎ にんじん にんにく セロリ パセリ ホールトマト しょうが ごぼう きゅうり メロン
米 ごま油 でんぷん しゅうまいの皮 米油 ビーフン	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 ひじき	キムチ 長葱　たまねぎ しょうが かぶ かぶ葉 しめじ ちんげん菜 もやし にんじん

栄養量(中学年)

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	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	塩分	食物繊維
607 kcal	28.4 g	22.5 g	377 mg	106 mg	2.9 mg	3.1 mg	267 μg	0.49 mg	0.59 mg	31 mg	3.0 g	7.5 g

5月の食育目標　「朝食の大切さを知ろう」

午前中から元気に楽しく学校生活を送るためには、朝ごはんを食べることが大切です。毎日朝食を食べて元気に登校しましょう。

都合により、献立を変更する場合があります