



日	曜	献立名	さいろのなかま 熱や力になる食品	あかのなかま 血や肉、骨や歯になる食品	みどりのなかま 体の調子を整える食品
1	金	ちゅうか 中華ちまき きゅうりナムル ワンタンスープ ミントマト	もち米 ごま油 三温糖 白ごま ワンタンの皮 でんぷん	豚肉 青大豆 牛乳 赤みそ ぶた肉	干しいたけ たけのこ にんじんの ざわなづけ きゅうり たまねぎ キャベツ 長葱 小松菜 えのきたけ ミントマト
7	木	まつちゃ 抹茶ホットケーキ ハンガリアシチュー い はるさめ ちゅうか もやし入り春雨サラダ 中華ドレッシング	小麦粉 米粉 バター 三温糖 はちみつ じゃがいも 米油 地粉 はるさめ ごま油 白ごま	牛乳 たまご ぶた肉 チーズ	抹茶 にんじん たまねぎ ビーマン きくらげ きゅうり もやし
8	金	ぶた 豚すきうどん スナップエンドウ入りかき揚げ オレンジ	うどん 米油 三温糖 でんぷん 地粉	油揚げ ぶた肉 牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 大豆	にんじん しめじ 長葱 しょうが たまねぎ ごぼう スナップエンドウ コーン オレンジ
11	月	ごはん さばのみそ煮 いそかあ たまごい わかたろ もやしの磯香和え 玉子入り若竹汁	米 三温糖 でんぷん	牛乳 鯖 赤みそ のり たまご わかめ	しょうが 長葱 キャベツ にんじん もやし たけのこ 小松菜 えのきたけ
12	火	★アスパラとツナの和風スパゲティ コロッケ ソース 野菜スープ	スパゲティ オリーブ油 じゃがいも 米油 地粉 パン粉	ツナ のり 牛乳 ぶた肉 とり肉	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 だいこん 小松菜 エリンギ 長葱
13	水	きんぴら焼きおにぎり とり肉の照り煮 あさづ だいこん しる キャベツの浅漬け 大根のみそ汁	米 三温糖 米油	大豆 牛乳 とり肉 とうふ 赤みそ 油揚げ	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん 長葱 ごぼう だいこん こんにゃく えのき 赤しそふりかけ
14	木	ナン チリコンカルネ ポテトフライ 豆腐サラダ キャロットドレッシング	地粉 オリーブ油 米油 三温糖 じゃがいも	コーヒー牛乳 金時豆 ぶた肉 とり肉 豆腐	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんじん ホールトマト とうがらし 小松菜 キャベツ きゅうり
15	金	スタミナ丼 ごまきゅうり ごもくじる こうばく 五目汁 紅白ゼリー	米 米油 三温糖 ごま油 でんぷん 白ごま	ぶた肉 牛乳 油揚げ 粉寒天 生クリーム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 糸こんにゃく えのきたけ きゅうり 小松菜 だいこん ごぼう 長葱 いちご レモン汁
18	月	うんどうかい かりかえきゅうぎょうひ 運動会 振替休業日			
19	火	キムチチャーハン いかの変わり揚げ こんがあ い かぶの昆布和え もやし入りビーフンスープ	米 米油 三温糖 でんぷん 地粉 ごま油 白ごま ビーフン	ぶた肉 牛乳 いか 昆布 とり肉	キムチ 長葱 にら しょうが にんにく かぶ かぶ葉 きゅうり しめじ ちんげん菜 もやし にんじん たまねぎ
20	水	カレーライス 福神漬 ごぼうサラダ ごまドレッシング	米 じゃがいも 米油 地粉 バター 三温糖 白ごま 練ごま ごま油	ぶた肉 牛乳 ひじき	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ホールトマト りんご ふくじんづけ ごぼう コーン
21	木	きびごはん ★メカジキのお好み焼き マヨネーズ入りソース しらたきいたもの 白滝の炒め物 みそけんちん汁	きび 米 地粉 米油 マヨネーズ ごま油 でんぷん じゃがいも	牛乳 めかじき あおさ かつおぶし 豚肉 豆腐	しらたき たけのこ にんじん キャベツ きくらげ 長葱 ごぼう だいこん こんにゃく しめじ
22	金	ガーリックトースト 根菜みそシチュー だいこん 大根サラダ じゃこドレッシング	パン バター オリーブ油 じゃがいも 米油 地粉 三温糖 白ごま	牛乳 ぶた肉 白みそ ちりめんじゃこ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ れんこん ごぼう しめじ かぶ だいこん きゅうり コーン
25	月	たきこみごはん 鮭のねぎ塩焼き ひじきの煮物 豚汁	米 米油 三温糖 白ごま ごま油 じゃがいも	とり肉 青大豆 牛乳 さけ ひじき さつま揚げ ぶた肉 とうふ 赤みそ	しょうが 切干し大根 にんじん 長葱 にんにく 干しいたけ ごぼう だいこん こんにゃく
26	火	いか・もやし入り塩やきそば チースタッカルビ 豆腐スープ 空豆	中華麺 米油 白ごま ごま油 三温糖 さつまいも でんぷん	ぶた肉 いか 塩昆布 牛乳 とり肉 チーズ 豆腐 わかめ	チンゲン菜 キャベツ もやしにら にんにく たまねぎ にんじん 白菜キムチ 長葱 えのきたけ 小松菜 そら豆
27	水	お茶入りわかめごはん キャベツメンチ こまつな いたもの りきゅうじる 小松菜とコーンの炒め物 利休汁	米 白ごま パン粉 地粉 米油 じゃがいも 練ごま	わかめ 牛乳 ぶた肉 赤みそ 白みそ	茶 キャベツ たまねぎ 小松菜 コーン にんじん ごぼう だいこん 長葱 こんにゃく
28	木	タンダーチキンバーガー ポークビーンズ きゅうりサラダドレッシング和え	パン 米油 じゃがいも オリーブ油 三温糖	とり肉 ヨーグルト 牛乳 大豆 ぶた肉	にんにく しょうが レモン汁 キャベツ パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト セロリ きゅうり コーン
29	金	ごはん 鯖と大豆のみそがらめ いんげんのごま和え 沢煮椀 メロン	米 でんぷん 米油 三温糖 練ごま 白ごま	牛乳 さわら 大豆 赤みそ 豚肉	しょうが 小松菜 にんじん さやいんげん だいこん ごぼう しいたけ たけのこ 長葱 メロン

栄養量(中学年量の平均)

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				塩分	食物繊維
							A	B1	B2	C		
609	26.2	22.3	352	103	2.5	2.9	269	0.52	0.56	33	3.1	8.6
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g

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 「朝食の大切さを知ろう」
朝食は、元気の源です。朝食を食べることで、体・脳・おなかが目覚まし、午前中の活動の準備が整います。

1日 中華ちまき・・・端午の節句の献立です。竹の皮に具を包んで蒸しあげます。

7日 抹茶ホットケーキ・・・5月2日頃の初夏の節目の、八十八夜にちなんだ献立です。

14・15日 運動会応援献立・・・紅白のメニューが並びます。15日の紅白ゼリーは、牛乳寒天ゼリーに、国分寺産のいちごソースをかけます。

26日 空豆・・・1年生が、さやかに取り出します。

27日 お茶入りわかめごはん・・・国分寺産(こくベジ)の茶葉が入ったわかめごはんです。