



# 5月のこんだてひょう

ひにち	パン・ごはん・めんなど	のみもの	デザート	おかず	からだをつくるもと(あか)	ねつやちからのもと(きいろ)	からだのちようしをととのえるもと(みどり)	ちようみりようなど	ひとくちメモ
1木	焼きそば	ぎゅうにゅう	れいとうみかん	青のり豆ポテ ちりめんサラダ	ぶたにく、だいず、 あおのり、わかめ、 ちりめんじゃこ、 ぎゅうにゅう	あぶら、めん、 じゃがいも、てんぷん、 ごま、さとう	にんじん、たまねぎ、 しめじ、もやし、 キャベツ、だいこん、 きゅうり、みかん	しお、こしょう、さけ、 ソース、す、しょうゆ	ちりめんサラダは、カリカリにしたちりめんじゃこを混ぜたサラダで、かみごたえがあります。よくかむことは、丈夫な歯を作ったり、虫歯予防になったり、良いことがたくさんあります。
2金	中華おこわ	ぎゅうにゅう		ししゃもの商売づけ 切干大根とツナのサラダ 小松菜のアーモンドケーキ	ぶたにく、ししゃも、 ぎゅうにゅう、ツナ	こめ、あぶら、 てんぷん、さとう、 ごま、とうりゅう、 エッグフリーマヨネーズ、 こびきこ、アーモンド	しょうが、にんじん、 しいたけ、たけのこ、 ねぎ、グリーンピース、 きりぼし、だいこん、 もやし、きゅうり、こまつな	しお、こしょう、 みりん、しょうゆ、さけ、 す、とうがらし ペーキングパウダー	町野口で収穫された小松菜を使って、パンケーキを作ります。色もきれいで、栄養もたっぷりです。
7水	豆腐の五目いため丼	ぎゅうにゅう	オレンジ	さつまいものバリバリサラダ	ぶたにく、えび、 いか、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、おぎ、さとう、 てんぷん、あぶら、 ごま、さつまいも	にんにく、にんにく、 にんじん、たけのこ、もやし、 はくさい、しいたけ、 チンゲンサイ、セロリ、 ねぎ、こまつな、オレンジ	さけ、とりがら、しお、 こしょう、しょうゆ、 オイスターソース、す	豆腐の五目いためは、豆腐の他に豚肉、えび、いか、にんじん、もやし、しいたけなど、たくさん具材を使って作ります。
8木	セルフウインナードッグ	ぎゅうにゅう		やさしい香味あえ 中華風コンソープ	ウインナー、 ベーコン、たまご、 ぎゅうにゅう	パン、あぶら、 さとう、ごま	にんにく、たまねぎ、 にんじん、もやし、 ごま、たまご、ねぎ、セロリ、 コーン、しいたけ、 パセリ	トマトビュレ、 ケチャップ、ソース、 しょうゆ、とりがら、 しお、こしょう	ウインナードッグは、ケチャップのウインナーを、自分でパンにはさんで食べます。
9金	ごはん	ぎゅうにゅう		いわしの甘辛天 ぜんまいの薬物 豚汁	いわし、とうりゅう、 あぶらあげ、ぶたにく、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、おぎ、ごま、 あぶら、さとう、 てんぷん、 こんにゃく、じゃがいも	しょうが、ぜんまい、 にんじん、たけのこ、 さやいんげん、 だいこん、えのきたけ、 ねぎ	和食献立 旬のぜんまいや、だしの美味しさを味わって食べてもらいたいです。	
10土	カレーライス	ぎゅうにゅう	みょうかん	あげごぼうのサラダ	ぶたにく、 ジョア(マスカット)	こめ、おぎ、あぶら、 じゃがいも、バター、 おぎ、ごま、てんぷん、 さとう、ごま	にんにく、たまねぎ、 にんじん、セロリ、もやし、 グリーンピース、ごぼう、 キャベツ、こまつな、 みょうかん	さけ、カレー、しお、 こしょう、ソース、 ケチャップ、しょうゆ、 とりがら、す	カレーライスは、給食室でルーを作ります。バターと油と小麦粉を使って、大きな釜で作ります。
13火	コーンライス	ぎゅうにゅう		たらのオーロラソース焼き 春雨サラダ	ウインナー、たら、 ぎゅうにゅう	こめ、おぎ、 バター、おぎ、ごま、 はるさめ、あぶら、 さとう、ごま	にんにく、コーン、 マッシュルーム、 にんじん、キャベツ、 もやし、きゅうり	さけ、しょうゆ、 こしょう、ケチャップ、 しお、す	オーロラソースはホワイトソースにケチャップを混ぜ合わせた、ピンク色のソースです。ホワイトソースは給食室で手作りします。
14水	ココアシガートrost	ぎゅうにゅう		ジャージャン豆腐 桜エビとペンのソテー	ぶたにく、あつあげ、 ポークハム、さくらえび、 ぎゅうにゅう	パン、マーガリン、 さとう、あぶら、 てんぷん、ペンネ	しょうが、にんにく、キャベツ、 えのきたけ、たけのこ、ねぎ、 にんじん、もやし、はくさい、 ピーマン、セロリ、さつま、 たまねぎ、さやいんげん	ココア、トウバンジャン、 みりん、しょうゆ、さけ、 とりがら、しお	桜エビはカルシウムが豊富な旬の食材です。カルシウムは骨や歯を丈夫にしてくれる、成長期に必要な栄養です。
15木	ごはん	ぎゅうにゅう		ビーンズコロッケ くきわかめのきんぴら にらたまスープ	ぶたにく、だいず、 たまご、 くきわかめ、とうふ、 ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 じゃがいも、おぎ、ごま、 パン、ご、 こんにゃく、さとう、 ごま、てんぷん	たまねぎ、 にんじん、 ごぼう、にら、 えのきたけ、 ごま、みりん	さけ、しお、こしょう、 ナツメグ、ソース、 かつおぶし、しょうゆ、 とうがらし、かつおぶし、 ごま、みりん	新じゃがいもを使って、大豆のみじん切りを入れたビーンズコロッケを作ります。新じゃがいもの甘くてしっとりとした食感と、大豆の食感がおいしいコロッケです。
16金	きんぴらごはん	ぎゅうにゅう	れいとうピーチ	あじのみソースかけ 塩肉じゃが	ぶたにく、あじ、 みそ、ぎゅうにゅう	こめ、おぎ、こんにゃく、 さとう、あぶら、 おぎ、ごま、てんぷん、 ごま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、 しょうが、みりん、 おぎ、ごま、 ねぎ、にんにく、もも、 たまねぎ、さやいんげん	さけ、みりん、 しょうゆ、ケチャップ、 かつおぶし、しお	春が旬のごぼうをきんぴらにして、ごはんには混ぜます。春のごぼうは、香りが良く、やわらかいのが特徴です。
19月	ケチャップライス	ぎゅうにゅう		シュニツツェル せんざりポテトサラダ	ベーコン、ぶたにく、 ごま、ぎゅうにゅう、 チーズ、 ぎゅうにゅう	こめ、おぎ、おぎ、ごま、 パン、あぶら、 じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、もやし、 グリーンピース、 きゅうり、キャベツ	さけ、しお、こしょう、 ソース、ケチャップ、す、 しょうゆ	シュニツツェルはオーストリアの料理で、どんかつに似ています。本場では子牛の使うのが一般的ですが、給食では豚肉を使って作ります。
20火	おぎいりごはんのりふりかけ	ぎゅうにゅう		さごしのごまみそ焼き 筑前煮	あおのり、さごし、 みそ、とり、 ぎゅうにゅう	こめ、おぎ、ごま、 さとう、こんにゃく、 あぶら	ねぎ、にんじん、 たけのこ、ごぼう、 だいこん、さやいんげん	さけ、しお、みりん、 しょうゆ、こんぶ、 かつおぶし	筑前煮は、鶏肉、にんじん、たけのこ、ごぼう、こんにゃく、だいこんを使った、具沢山の煮物です。
21水	うぐいすきなこ揚げパン	ぎゅうにゅう		カレーマギー レモンじょうゆのゆでやさ	きなこ、ぶたにく、 とうふ、わかめ、 ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、 てんぷん	にんにく、しょうが、 にんじん、たまねぎ、 たけのこ、マッシュルーム、 セロリ、キャベツ、 もやし、こまつな、レモン	しお、カレー、 とりがら、しょうゆ、 さけ、みりん、す	揚げパンは富士見小学校の人気のメニューです。香りの良いうぐいすきなこをまぶします。
22木	鶏しょうが菜めし	ぎゅうにゅう	ぶどうゼリー	鮭のポテト焼き 大根と豚肉のみそ煮	とりにく、さけ、 ぶたにく、みそ、 ぎゅうにゅう	こめ、さとう、おぎ、 おぎ、ごま、 エッグフリーマヨネーズ、 じゃがいも、こんにゃく、 あぶら	しょうが、こまつな、 にんじん、たまねぎ、 パセリ、だいこん、ねぎ、 さやいんげん、ぶどうゼリー	さけ、しょうゆ、 しお、す、かつおぶし、 みりん	鮭のポテト焼きは、蒸してつぶしたじゃがいもを味付けて、鮭の上に乗せて、オーブンで焼きます。
23金	うめわかめごはん	ぎゅうにゅう		揚げだし豆腐 ビーフソテー	わかめ、とうふ、 ぶたにく、ぎゅうにゅう、 かつおぶし	こめ、てんぷん、あぶら、 さとう、ピーマン、おぎ	しょうが、にんにく、 にんじん、もやし、 キャベツ、さやいんげん	さけ、しょうゆ、しお、 こしょう、ゆかり、 オイスターソース、 みりん	揚げ出し豆腐は、水気をきった豆腐に片栗粉まぶして油で揚げます。かつおぶしのだしと豆腐がよく合います。
26月	大豆とひじきのまぜごはん	ぎゅうにゅう		おこのみ焼き風たまご焼き じゃがいものごまあえ	とりにく、あぶらあげ、 だいず、ぶたにく、 たまご、あおのり、 かつおぶし、 ぎゅうにゅう、ひじき	こめ、おぎ、さとう、 エッグフリーマヨネーズ、 じゃがいも、ごま、あぶら	にんじん、しょうが、 キャベツ、べにしょうが、 こねぎ、もやし、 こまつな	さけ、こんぶ、しょうゆ、 しお、こしょう、ソース、 かつおぶし	お好み焼き風卵焼きは、青のりやかつお節、キャベツなどを入れた卵焼きです。ソースとマヨネーズをかけて食べます。
27火	エビピラフ	ぎゅうにゅう		アスパラとツナのキッシュ ★ザーサイわかめサラダ	ベーコン、えび、 オイルツナ、チーズ、 たまご、なまクリーム、 ぎゅうにゅう、わかめ	おぎ、こめ、 おぎ、ごま、 ソーダクラッカー、 あぶら、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、 コーン、マッシュルーム、 グリーンピース、きゅうり、 アスパラガス、キャベツ、 もやし、ザーサイ、しょうが	しお、こしょう、さけ、 す、しょうゆ	キッシュは、生クリームや牛乳、チーズを入れた卵液をオーブンで焼くフランスの料理です。旬のアスパラも入れて作ります。
28水	ごまじゃこチャーハン	ぎゅうにゅう		いかにクラッカー揚げ ひじきと大豆のサラダ	ちりめんじゃこ、 かつおぶし、 いか、ひじき、 だいず、ぎゅうにゅう	こめ、おぎ、あぶら、 ごま、おぎ、ごま、 ソーダクラッカー、 さとう	しょうが、ねぎ、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、もやし	さけ、しょうゆ、 しお、こしょう、 みりん、す	いかにクラッカー揚げは富士見小学校の人気のメニューで、衣にクラッカーを使ったザクザク食感の揚げ物です。
29木	ごはん	ぎゅうにゅう		えびチリ春巻き みそ炒め 具汁	えび、ぶたにく、 みそ、あぶらあげ、 だいず、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、 はるさめ、さとう、 てんぷん、 にんじん、にら、 おぎ、ごま、 おぎ、ごま、 おぎ、ごま、 おぎ、ごま	にんにく、しょうが、 たけのこ、ねぎ、 エリンギ、もやし、 にんじん、にら、 えのきたけ、こまつな	さけ、トウバンジャン、 しょうゆ、ケチャップ、 しお、こしょう、 かつおぶし	具汁は、すりつぶした大豆を入れた汁ものです。大豆のうま味と栄養をしっかりと摂ることができます。
30金	手作りごまチーズパン	ぎゅうにゅう	れいとうみかん	コーンチャウダー 大根とアスパラチキサラダ	チーズ、ぎゅうにゅう、 ベーコン、にんにく、 なまクリーム	おぎ、ごま、さとう、 ごま、バター、 じゃがいも、 おぎ、あぶら	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、マッシュルーム、 コーン、パセリ、にんじん、 だいこん、ピーマン、 きゅうり、みかん	イースト、しお、さけ、 こしょう、す、しょうゆ	給食室でパンを焼きます。今回はコロコロチーズ、ごまを入れたカルシウムたっぷりパンです。

## 給食目標 楽しい雰囲気です。

東村山産の食材 こまつな を使う予定です。

平均栄養価(中学年)	
エネルギー	610kcal
たんぱく質	25.5g
脂質	21.0g

★印は新献立です。 ※献立は材料の都合などにより、変更することがありますのでご了承ください。