令和３年度 **よ て い こ ん だ て ひ ょ う**（令和３年５月分）

清瀬市立清瀬第十小学校

日曜	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・血や肉になる	黄の仲間・熱や力の元になる	緑の仲間・体の調子を整える	メモ	エネルギー / たんぱく質
6 木	ピースそぼろごはん	牛乳	いりどり すましじる よもぎだんご	牛乳(飲用),ぶたにく,とりにく,わかめ,とうふ,きなこ	こめ,さとう,ごま,こんにゃく,あぶら,じょうしんこ,しらたまこ	しいたけ,しょうが,グリンピース,にんじん,だいこん,ごぼう,えのきたけ,ねぎ,よもぎ	グリンピースは、筍と同じくらいおいしい「旬」の時期が短い食べ物です。生のむきたてグリンピースを給食室で茹でて使います。春の香りを感じながらいただきましょう。	682 / 27.4
7 金	カレーうどん	牛乳	にしょくやさいのかおりづけ おちゃケーキ	牛乳(飲用),ぶたにく,たまご,牛乳(調理用),なまクリーム	うどん,あぶら,でんぷん,さとう,ごま,こむぎこ,バター,さとう,くり	たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな,きゅうり,かぶ	「夏も近づく八十八夜～」という茶摘み歌を知っていますか？新茶の季節にちなんで、お茶のケーキを給食室で焼きます。	652 / 23.0
10 月	ミルクパン	牛乳	ポテトグラタン ペイザンヌスープ	牛乳(飲用),レンズまめ,ベーコン,とりにく,牛乳(調理用),いんげんまめ,チーズ,ぶたにく,こうやどうふ	ミルクパン,じゃがいも,あぶら,こむぎこ	たまねぎ,パセリ,かぶ,にんじん,キャベツ	ペイザンヌとは、フランス語で「田舎風の」という意味です。野菜や豚肉、高野豆腐も入った栄養満点のスープです。残さずにいただきましょう。	680 / 28.7
11 火	たにんどん	牛乳	きんときまめのあまに ごもくみそしる	牛乳(飲用),ぶたにく,たまご,あぶらあげ,わかめ,みそ,きんときまめ	こめ,さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,だいこん,ねぎ,もやし,さやえんどう	にわとりの卵と鶏肉の組み合わせだと親子丼ですが、にわとりの卵と豚肉を組み合わせて「他人丼」を作ります。豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1が含まれています。	680 / 26.8
12 水	ごはん	牛乳	てづくりふりかけ さけのしおやき ごまあえ さわにわん	牛乳(飲用),あおのり,ちりめんじゃこ,かつおぶし,ぶたにく,さけ	こめ,ごま,あぶら,さとう	ごぼう,にんじん,ねぎ,しいたけ,キャベツ,こまつな,もやし	「沢煮椀」は、千切りの野菜と豚肉などの材料を使って作った汁物です。かつお節のだしをきかせて、塩としょうゆで味付けして作ります。味わっていただきましょう。	621 / 34.0
13 木	あんかけやきそば	牛乳	しんじゃがのまるごとあげ きゅうりのかふういため	牛乳(飲用),ぶたにく,いか,えび,うずらたまご	ちゅうかめん,あぶら,でんぷん,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,たけのこ,しいたけ,きくらげ,はくさい,もやし,しょうが,きゅうり	野菜には旬があります。新じゃが芋は、春限定の皮が薄くてみずみずしいじゃが芋です。今日は皮ごと丸ごと揚げたじゃが芋を出します。ホクホクの食感を楽しみましょう。	652 / 28.6
14 金	ごはん	牛乳	いかのかりんあげ きゃべつのこうみだれ かきたまじる みかんかん	牛乳(飲用),とうふ,たまご,いか,かんてん	こめ,でんぷん,あぶら,さとう	ほうれんそう,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,みかんジュース	かりん揚げは、片栗粉をまぶして揚げた「いか」に、砂糖としょうゆで作ったタレをからめた料理です。甘じょっぱい味でご飯がすすむ料理です。よくかんでいただきましょう。	632 / 25.4
17 月	ツナカレーピラフ	牛乳	アーモンドいりサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用),ツナ,ヨーグルト	こめ,あぶら,アーモンド	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,コーン,キャベツ,きゅうり,もやし,みかんかん,ももかん,パインかん	ツナと5種類の具を混ぜてツナカレーピラフを作ります。カレー粉は、コリアンダーやクミンなど多種類のスパイスが合わさった香辛料です。色、味、香りが食欲をそそるピラフです。	622 / 19.6
18 火	マーボーどん	牛乳	うずらたまごいりちゅうかスープ ももかん	牛乳(飲用),とうふ,ぶたにく,みそ,とりにく,うずらたまご	こめ,あぶら,さとう,でんぷん	しょうが,にんにく,ねぎ,たけのこ,しいたけ,にら,にんじん,チンゲンサイ,ももかん	マーボー丼に入っている「にら」は、5月から7月が旬の野菜です。日本だけでなく、中国や韓国などの国でよく食べられています。体の免疫力を強くする栄養素が含まれています。	652 / 26.7
19 水	しんごぼうととりにくのごはん	牛乳	ししゃものにしょくあげ おかかあえ みそしる	牛乳(飲用),とりにく,あぶらあげ,わかめ,とうふ,みそ,ししゃも,あおのり,かつおぶし	こめ,きび,あぶら,さとう,ごま,でんぷん	ごぼう,にんじん,たまねぎ,はくさい,ほうれんそう,もやし	新ごぼうは、大きく育てないで、若いうちに採ったごぼうの事です。柔らかい食感で、アクが少ないのが特徴です。香りを楽しんでいただきましょう。	613 / 29.2
20 木	アーモンドトースト	牛乳	ポトフ ひじきサラダ	牛乳(飲用),ぶたにく,フランクフルト,ひじき	しょくパン,ﾏｰｶﾞﾘﾝ,さとう,アーモンド,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリ,はくさい,きゅうり,コーン	煮物に使う事の多いひじきをサラダに入れます。ではクイズです。ひじきは何の仲間でしょう。①魚②肉③海藻　正解は③海藻です。岩に根がはるように伸びる海藻です。	679 / 23.4
21 金	ごはん	牛乳	さわらのかんこくやき ナムル ちんげんさいのスープ パインかん	牛乳(飲用),ぶたにく,とうふ,うずらたまご,さわら	こめ,ふつうはるさめ,でんぷん,あぶら,ごま	にんじん,ねぎ,チンゲンサイ,しいたけ,にんにく,こまつな,もやし,パインかん	「鰆」は春に美味しくなる魚で、成長するにつれて名前がかわります。「さごし」→「やなぎ」→「さわら」と変わるので、出世魚といわれています。	660 / 29.1
24 月	さんさいおこわ	牛乳	しんじゃがいものそぼろに みそしる	牛乳(飲用),あぶらあげ,わかめ,とうふ,みそ,ぶたにく	こめ,もちごめ,あぶら,じゃが,こんにゃく,さとう	ぜんまい,わらび,にんじん,しいたけ,たけのこ,ねぎ,ほうれんそう,たまねぎ,さやえんどう,しょうが	山菜は山に自然に生えているものです。地域によって違いがありますが、雪がとけた後の3月から5月ごろまでが収穫時期です。ぜんまいとわらび入りのおこわをいただきましょう。	607 / 23.9
25 火	ごまきなこトースト	牛乳	コーンサラダ アスパラシチュー	牛乳(飲用),きなこ,ぶたにく,牛乳(調理用),いんげんまめ,なまクリーム	しょくパン,バター,さとう,ごま,あぶら,じゃがいも,こむぎこ	グリーンアスパラ,たまねぎ,にんじん,パセリ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,コーン	新しいクラスや学校に慣れて少し疲れが出やすい時期ですね。アスパラに含まれる「アスパラギン酸」には疲れをとってくれる働きがあります。残さずにいただきましょう。	724 / 23.8
26 水	じゃこごはん	牛乳	さばのぶんかぼし ゆでやさいのごまだれかけ さつまじる	牛乳(飲用),ちりめんじゃこ,とりにく,みそ,さば	こめ,さつまいも,あぶら,さとう,ごま	にんじん,ねぎ,ごぼう,だいこん,ほうれんそう,キャベツ,もやし	10小の前には、農家の岩田さんの畑があります。5月は大根を納品してもらいます。今日は、さつま汁に入れて使う予定です。地元で採れた野菜を味わっていただきましょう。	671 / 33.6
27 木	スパゲティペスカトーレ	牛乳	ビーンズサラダ りんごかん	牛乳(飲用),ベーコン,えび,いか,チーズ,だいず,あおだいず	スパゲティ,あぶら,こむぎこ,さとう	にんじん,たまねぎ,パセリ,トマト,にんにく,きゅうり,キャベツ,りんごかん	ペスカトーレはイタリア料理で、「漁師」という意味があります。漁師さんが売れ残った魚などをまとめてトマトソースで煮込んだのがはじまりと言われています。	675 / 30.5
28 金	ごはん	牛乳	かつおとやさいのあげに みそしる ぎゅうにゅうかん	牛乳(飲用),あぶらあげ,みそ,かつお,かんてん,牛乳(調理用),なまクリーム	こめ,でんぷん,じゃがいも,あぶら,こんにゃく,さとう,ごま	だいこん,ねぎ,しょうが,にんじん,ごぼう,たけのこ,しいたけ,さやいんげん,みかんかん	新緑の５月は黒潮にのって日本の近くにやってくる鰹がおいしくなる季節です。ではクイズです。この時期の鰹を何というでしょう。①春鰹②黒鰹③初鰹　正解は③初鰹です。	705 / 29.7
31 月	わかめごはん	牛乳	ぶたにくのごまみそやき じゃこあえ きのこじる	牛乳(飲用),わかめ,とうふ,あぶらあげ,ぶたにく,みそ,ちりめんじゃこ	こめ,でんぷん,あぶら,さとう,ごま	にんじん,しめじ,えのきたけ,こまつな,しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,きゅうり,だいこん	豚肉に含まれるビタミンB1は、炭水化物をエネルギーに変えるときに働き、脳や体を元気よく活動させます。和え物や汁物も残さずにいただきましょう。	651 / 28.4

①都合により献立を変更することがあります。②食材についてはすべて加熱処理をしています。（果物を除く）③ドレッシング類は別配食の形をとります。
④「食材産地表示」は集計後、別紙にて掲載します。（清瀬市HPにも公開）⑤献立表は清瀬第十小学校のHPにも公開しています。