

令和6年度 よていこんだてひょう (令和6年5月分)

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
1 水	ハヤシライス	牛乳	グリーンサラダ キャロットかん	牛乳(飲用),ぶたにく,なまクリーム,こなかんてん	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,こむぎこ,バター,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,グリーンアスパラ,みかかんかじゅう	グリーンアスパラを使用して、春のサラダを作ります。新学期が始まって約1か月が経ち、そろそろ疲れが出てくる場合があります。そんな時にお勧め、旬のグリーンアスパラを使ったサラダです。	620 19.1
2 木	ジャージャーめん	牛乳	しんじゃがいものまるごとあげ かふうづけ	牛乳(飲用)ぶたにく,たいす,みそ	むしちゅうかめん,あぶら,こまあぶら,さとう,かたくりこ,じゃがいも,さんおんと,ういりごま	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,ほししいたけ,にんじん,きゅうり,だいこん	まだ小さいじゃがいもを丸ごとから揚げにして味わう季節のメニューです。じゃがいもは、家庭菜園などでも手軽に作れる野菜ですが、3センチ以下の小さいものは食中毒の危険があるため食べないようにしましょう。	652 27.2
7 火	ごはん	牛乳	ごもくみそしる ぶたにくのしょうがやき わふうあえ	牛乳(飲用),あぶらあげ,かつおぶし,みそぶたにく,カットわかめ	せいはくまい,はつがげんまい,はつがげんまい,じゃがいも,さとう	しめじ,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし	今日の味噌汁には、しめじ、大根、じゃがいも、ねぎ、にんじんを使っています。いろいろな野菜のうま味を味わいながら食べてみましょう。	580 25.0
8 水	グリーンピースごはん	牛乳	かきたまじる さばのぶんかほし ゆでやさいごまだれかけ	牛乳(飲用),とうふ,たまご,カットわかめ,かつおぶし,さば	せいはくまい,かたくりこ,さとう,ねりごま,いりごま	なまグリーンピース,ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	今日は、1年生の皆さんにさやから出してもらったグリーンピースを使ったグリーンピースご飯です。1年生の皆さんに感謝してしっかり食べましょう。	614 31.6
9 木	しんごぼうごはん	牛乳	みそしる しんじゃがいものそぼろに	牛乳(飲用),ぶたにく,あぶらあげ,カットわかめ,とうふ,みそ,かつおぶし	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,さとう,いりごま,じゃがいも,いとこんにやく	ごぼう,にんじん,ねぎ,えのきたけ,たまねぎ,さやいんげん,しょうが	新ごぼうとは、春から初夏にかけて旬を迎えるごぼうです。少し白っぽく、柔らかくて香りが良いごぼうをおいしく食べられるご飯を作ります。	614 25.8
10 金	カレーうどん	牛乳	いそあえ まっちゃんケーキ	牛乳(飲用),ぶたにく,かつおぶし,きさみのり,たまご,牛乳(調理用),なまクリーム	うどん,あぶら,かたくりこ,こむぎこ,さとう,バター	たまねぎ,にんじん,ねぎ,キャベツ,こまつな,えのきたけ,しめじ,とうもろこし	今年の八十八夜は5月1日です。夏の気配がするこの季節が新茶が一番おいしいと言われています。この時期に摘んだお茶を飲むと長生きするといふ言い伝えがあります。	624 24.5
13 月	スパゲティベスコートレ	牛乳	コールスローサラダ サーワかん	牛乳(飲用),ベーコン,えび,いか,ほたて,こなチーズ,こなかんてん,にゅうさん,きんいりょう	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,トマトかんづめ,にんにく,キャベツ,きゅうり	ベスコートレの発祥は北イタリアのマッジョーレ湖・ベスコートレ島と言われています。漁師さんたちが魚などをトマトソースに入れて煮込んだことがはじまりです。	607 26.2
14 火	ごまご飯	牛乳	みそしる にぎすのこみあげ ごもくきんぴら	牛乳(飲用),みそ,かつおぶし,にぎす,さつまあげ	せいはくまい,いりごま,じゃがいも,かたくりこ,しょうしん,いとこんにやく,あぶら,さんおんと	こまつな,たまねぎ,しょうが,にんじん,ごぼう	にぎすは、きすに形が似ているところから名前が付けられましたが、鮭の仲間です。淡泊な味の魚なので、揚げ物以外に煮魚でもおいしく食べられます。よくかんで食べましょう。	556 20.2
15 水	おやこどん	牛乳	こまつなのごまあえ みしょうかん	牛乳(飲用),とりにく,たまご	せいはくまい,はつがげんまい,さとう,ねりごま,すりごま	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,もやし,みしょうかん	給食でも、親子丼を作るときは、具を煮てから卵を入れます。しっかり加熱する必要があるので、学年別に調理をしています。	569 25.6
16 木	きなこあげパン	牛乳	ポトフ ダイコンサラダ	牛乳(飲用),きなこ,ぶたにく,フランクフルト,だいす	コッパン,さとう,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,セロリー,だいこん,きゅうり,とうもろこし	大人気メニューのきな粉揚げパンです。大きな釜に入った油でカラッと揚げ、砂糖ときなこをまぶしています。隠し味に塩を入れるのがおいしさのポイントです。	625 25.1
17 金	ごはん	牛乳	とんじる さけのてりやき じゃこあえ	牛乳(飲用)ぶたにく,とうふ,みそ,かつおぶし,さけ,ちりめんじゃこ	せいはくまい,はつがげんまい,じゃがいも,こんにやく,あぶら,さとう,いりごま	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり,もやし	今日は、給食クイズです。魚を切ったときに中の身の色が白い魚を「白身魚」、赤い魚を「赤身魚」、皮の色が青い魚を「青魚」と呼びますが、鮭はどの仲間に入っていますか。答えは白身魚です。	543 30.9
20 月	チキンライス	牛乳	やさいスープ じゃがいものチーズやき	牛乳(飲用),とりにく,しろいんげんまめ,ぶたにく,ベーコン,ピザチーズ	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,セロリー,パセリ	じゃがいものチーズ焼きは、食べやすい大きさに切ったじゃがいもに、ピザチーズをのせて蒸し焼きにして作ります。じゃがいもを千切りにしてピザチーズを混ぜ、お好み焼きの要領で焼いてもおいしく食べられます。	576 25.1
21 火	ごはん	牛乳	にらたまじる さばのごまみそやき ツナとわかめのあえもの	牛乳(飲用),とりにく,とうふ,たまご,かつおぶし,さば,みそ,ツナ,カットわかめ	せいはくまい,はつがげんまい,かたくりこ,さとう,いりごま,すりごま	ねぎ,にら,しょうが,キャベツ,きゅうり	ごまみそ焼きは、魚の切り身をしょうゆ、生姜、味噌、ごまなどに漬け込んで焼いて作ります。魚が苦手でも食べやすいメニューです。お弁当のおかずにもお勧めです。	631 34.2
22 水	セサミトースト	牛乳	チリコンカン コーンサラダ	牛乳(飲用),きんときまめ,ぶたにく,ベーコン	しょくパン,バター,はちみつ,すりごま,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,さとう	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマトかんづめ,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	チリコンカンは、アメリカのメキシコ州発祥の煮込み料理です。小口の給食では、少し甘さを感じることで食べやすくするために金時豆を入れています。	625 22.0
23 木	ごはん	牛乳	みそしる かつおのあまからあげ かぶのレモンふうみ	牛乳(飲用),あぶらあげ,とうふ,みそ,かつおぶし,かつお	せいはくまい,はつがげんまい,じゃがいも,かたくりこ,あぶら,さとう,いりごま	えのきたけ,こまつな,にんじん,しょうが,かぶ,かぶのは,キャベツ,レモンかじゅう	「目には青葉 山ほととぎす 初鯉」江戸時代の俳人、山口素堂の句です。初夏のぼり鯉のシーズンです。南の暖かい海を過ごした鯉が黒潮に乗って太平洋岸を北上します。初鯉は身が引き締まって赤身の多いさっぱりした食感の鯉です。	582 28.6
24 金	ごまごはん	牛乳	しせんとろふ わかめスープ こだますいか	牛乳(飲用),とうふ,ぶたにく,カットわかめ	せいはくまい,いりごま,あぶら,さとう,こまあぶら,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,ちんげんさい,ほししいたけ,しょうが,にんにく,たけのこ,ねぎ,しめじ,こだますいか	小玉すいかは、名前の通り小さなスイカです。皮が薄いのが特徴です。「小玉」の名前は、小さいだけでなく、東海道新幹線の「こだま」が開通した頃にできたスイカなので付けられました。	597 24.4
27 月	こうやどろふのそぼろどん	牛乳	いなかじる れいとうみかん	牛乳(飲用),とりにく,こうやどろふ,あぶらあげ,かつおぶし	せいはくまい,はつがげんまい,さとう,いりごま,じゃがいも,あぶら	ごぼう,しょうが,だいこん,にんじん,ねぎ,れいとうみかん	そぼろ丼には、高野豆腐の他にごぼうや鶏肉が入っています。ごぼうは、さがき切りした後ゆでてからプロセッサで細かく砕いて調理しています。このひと手間、口当たりの良い丼の具に仕上がります。	599 27.9
28 火	ごはん	牛乳	けんちんじる ししゃものからあげ おかかあえ	牛乳(飲用),とうふ,あぶらあげ,かつおぶし,ししゃも,いとけすり	せいはくまい,はつがげんまい,こんにやく,さとう,こまあぶら,かたくりこ,あぶら	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,こまつな,もやし	けんちん汁は、野菜を油でいためてから煮込む料理です。神奈川県鎌倉市の建長寺で作られる精進料理の汁、建長寺汁がいつの間にかけんちん汁となって全国に広まりました。	578 25.9
29 水	ガーリックトースト	牛乳	まめのクリームスープ かいそうサラダ	牛乳(飲用),しろいんげんまめ,ベーコン,牛乳(調理用),なまクリーム,かいそうミックス	しょくパン,バター,あぶら,じゃがいも,こむぎこ	にんにく,パセリ,たまねぎ,にんじん,セロリー,とうもろこし,キャベツ,きゅうり	にんにくは、スタミナをつけたいときや元気が出ないときに食べたいと思う食品です。独特のにおいの成分、アリシンに疲労回復効果や血液サラサラ効果があります。	601 20.0
30 木	ごはん	牛乳	はるさめスープ さわらのかんこくふうやき ナムル	牛乳(飲用),ぶたにく,うすらたまご,さわら	せいはくまい,はつがげんまい,はるさめ,いりごま,こまあぶら,あぶら	にんじん,たけのこ,えのきたけ,しょうが,ねぎ,ちんげんさい,にんにく,こまつな,もやし	ナムルは韓国料理の一つです。野菜などをゆでて、ごま油や塩、にんにくなどで味付けします。韓国にはたくさん種類のナムルがあり、冷蔵庫にはいつも数種類のナムルがあるそうです。	562 27.9
31 金	ツナカレーピラフ	牛乳	ピーズサラダ フルーツヨーグルトかけ	牛乳(飲用),ツナ,あおだいす,たいす,プレーンヨーグルト	せいはくまい,はつがげんまい,あぶら	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,とうもろこし,きゅうり,キャベツ,みかかんかんづめ,おうとうかんづめ,パイナップル	今日のデザートには、ヨーグルトを使用します。日本人は、カルシウムの摂取が少ないと言われています。小学生の間から、骨密度をあげられる様な食生活を心がけましょう。【参考】「1日に3回または3品の乳製品を摂ろう(3-A-Day)」	594 21.5

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。