

19 ・ 火	★ツナピザトースト	食育の日	ツナ	★チーズ	トマトピューレ、ピーマン	ホールコーン、玉葱	★無塩食パン	オリーブ油	707 kcal
	海藻サラダ	○		海藻ミックス、ひじき	にんじん	キャベツ、もやし	上白糖	白いりごま、ごま油	34.5 g
	ポトフ		鶏肉、鶏肉、ひよこ豆		にんじん	しょうが、かぶ、玉葱、しめじ、キャベツ、セロリー	じゃがいも	米油	32.3 g
20 ・ 水	麦ご飯						精白米、精麦		703 kcal
	さけの南部焼き		鮭					白いりごま	32.2 g
	じゃがいものきんぴら	○			にんじん		じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖	米油	18.0 g
	塩豚汁		豚肉		にんじん、こまつな	だいこん、しめじ、ねぎ、しょうが	じゃがいも		2.2 g
	オレンジかん			粉寒天		みかん果汁	上白糖		
21 ・ 木	★レタスチャーハン	旬の味覚:レタス	焼き豚 ★いか、★卵		にんじん	にんにく、しょうが、ねぎ、レタス、干し椎茸	精白米、精麦	米油、ごま油	684 kcal
	きびなごの南蛮漬け	○	きびなご			ねぎ	でんぶん、上白糖	米油、ごま油	31.6 g
	キャベツと春雨のスープ		鶏肉	わかめ	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、ねぎ、干し椎茸	普通はるさめ	ごま油	21.4 g
	★冷凍バイン					★冷凍バイン			3.2 g
22 ・ 金	けんちんうどん		油揚げ、鶏肉		にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ、干し椎茸	うどん、こんにゃく、でんぶん	米油、ごま油	669 kcal
	わかめあえ	○	かまぼこ	わかめ	こまつな、にんじん	キャベツ、だいこん	上白糖	白いりごま、ごま油	28.0 g
	ポテトと大豆の青のり揚げ		大豆	あおのり			じゃがいも、でんぶん	米油	26.5 g
									2.9 g
25 ・ 月	麦ご飯	3年生給食無し					精白米、精麦		745 kcal
	青菜のふりかけ		おかか	ちりめんじゃこ	こまつな、青しそ葉			白いりごま	31.3 g
	さばの塩焼き	○	さば						31.0 g
	のり酢あえ			のり	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、えのきたけ	上白糖		2.9 g
	田舎汁		生揚げ、みそ	わかめ	にんじん、こまつな	だいこん、えのきたけ、ねぎ	じゃがいも	ごま油	
26 ・ 火	麦ご飯						精白米、精麦		821 kcal
	のりの佃煮			のり			上白糖		25.6 g
	きんぴらコロッケ	○	豚肉		にんじん	玉葱、ごぼう	じゃが芋、上白糖、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)	米油	26.9 g
	味噌汁		豆腐、みそ	わかめ	こまつな	ねぎ			2.5 g
	★クリームヨーグルトかん			粉寒天、★ヨーグルト ★生クリーム				上白糖	
27 ・ 水	麻婆丼		豆腐、大豆、豚肉、みそ		にら	たけのこ(水煮)、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸	精白米、精麦、上白糖、でんぶん	米油、ごま油、白いりごま	776 kcal
	まんてんサラダ	○	大豆	ひじき	にんじん	キャベツ、ホールコーン、だいこん	でんぶん、上白糖	米油、白いりごま、白すりごま、ごま油	33.2 g
	メロン	旬の味覚:メロン					メロン		25.7 g
									2.0 g
28 ・ 木	★エッグトースト		★たまご	★チーズ	パセリ粉	玉葱	無塩食パン	卵不使用マヨネーズ	728 kcal
	青菜とツナのサラダ		ツナ		こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、レモン果汁	上白糖	米油	35.7 g
	野菜スープ	○	鶏肉、レンズ豆		にんじん、ほうれんそう	しょうが、セロリー、玉葱、かぶ、キャベツ		米油	39.0 g
									2.5 g
29 ・ 金	ご飯						精白米		739 kcal
	★いかの更紗揚げ	○	★いか			しょうが	薄力粉、でんぶん	米油	36.1 g
	ひじきの磯煮		大豆、油揚げ	干ひじき	にんじん		糸こんにゃく、三温糖	ごま油、白いりごま	23.2 g
	ごまだれ汁		生揚げ、鶏肉、みそ		にんじん、こまつな	しめじ、はくさい、ねぎ		白すりごま、練りごま	2.4 g

- ※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。
 ○各自ランチョンマットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。
 ○給食当番は、マスクを着用します。マスクを忘れずに持ってきてきましょう。
 ○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。
 ○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。

今月の清瀬市産食材(予定)

小松菜 ほうれん草 キャベツ
かぶ チンゲン菜



～5月の献立より～

- 1日(金)端午の節句&八十八夜……今年の八十八夜は5月2日です。新茶の季節にちなんで、給食室では抹茶の良い香りのするケーキを作ります。「夏も近づく八十八夜♪」というように、八十八夜は春と夏の変り目の日とも考えられています。端午の節句の直前でもあるので、主食は中華ちまきの中身になる「中華おこわ」です。うずらの煮卵付きの豪華版です。
- 13日(水)高知県の料理……甘辛く味付けしたかつおの角切りをご飯と混ぜた「かつおめし」は、高知県の郷土料理です。4月～5月にとれるかつおは「初鯉」ともい、初夏を表す季節にもなっている旬の食材です。