

5がっこんだて表



清瀬市立清瀬小学校

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	ぎゅうにゅう カレーうどん いそあえ まっちゃんケーキ	牛乳(飲用)、豚肉、きざみのり、たまご、牛乳(調理用)、生クリーム	冷凍うどん、サラダ油、でんぷん、薄力粉、上白糖、有塩バター	玉葱、にんじん、ねぎ、キャベツ、こまつな、えのきたけ、しめじ、ホールコーン(冷凍)	632 kcal 25.1 g 22.6 g 1.9 g	22水	ぎゅうにゅう アーモンドトースト チリコンカン コーンサラダ	牛乳(飲用)、金時豆、豚ひき肉、ベーコン	無塩食パン、有塩バター、はちみつ、アーモンド(粉末・スライス)、サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、トマト缶詰(ホール)、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷凍)	677 kcal 22.6 g 32.5 g 1.7 g
2木	ぎゅうにゅう チキンライス やさしいスープ じゃがいものチーズやき	牛乳(飲用)、鶏肉モモ(皮なし)、白いんげん豆、豚肩肉、ベーコン、ピザチーズ	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも	玉葱、にんじん、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、ほうれんそう、セロリ、パセリ粉	594 kcal 25.3 g 19.5 g 2.3 g	23木	ぎゅうにゅう ごはん 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)、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、かつお	精白米、精麦、じゃがいも、でんぷん、揚げ油、上白糖、白いりごま	えのきたけ、こまつな、にんじん、しょうが、かぶ、かぶ(葉)、キャベツ、レモン	608 kcal 29.5 g 17.1 g 1.9 g
7火	ぎゅうにゅう ハヤシライス グリーンサラダ キャロットかん	牛乳(飲用)、豚肩肉、生クリーム、粉寒天	精白米、精麦、サラダ油、薄力粉、有塩バター、上白糖	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、エリンギ、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、グリーンアスパラ、みかん果汁	675 kcal 19.8 g 23.1 g 1.8 g	24金	ぎゅうにゅう ごはん わかめスープ しせんどろふ すいか	牛乳(飲用)、わかめ、木綿豆腐、豚肩肉	精白米、精麦、ごま油、白いりごま、サラダ油、上白糖、でんぷん	たけのこ(水煮)、ねぎ、しめじ、玉葱、にんじん、チンゲンツァイ、干し椎茸、しょうが、にんにく、小玉すいか	608 kcal 25.0 g 19.0 g 2.0 g
8水	ぎゅうにゅう グリーンピースごはん かきたまじる さばのぶんかぼし ゆやさいごまだれかけ	牛乳(飲用)、絹ごし豆腐、たまご、わかめ、さば文化干	精白米、でんぷん、上白糖、練りごま、白いりごま	グリーンピース(生)、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	632 kcal 32.9 g 24.1 g 2.4 g	27月	ぎゅうにゅう おやごどん こまつなのごまあえ れいとうみかん	牛乳(飲用)、鶏肉モモ(皮なし)、たまご	精白米、精麦、上白糖、練りごま、白すりごま	玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、冷凍みかん	598 kcal 26.1 g 17.7 g 1.5 g
9木	ぎゅうにゅう ジャージャーめん しんじゃがのまるごとあげ かふうつけ	牛乳(飲用)、豚ひき肉、大豆、赤みそ	蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、上白糖、でんぷん、新じゃが、揚げ油、三温糖、白いりごま	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ(水煮)、干し椎茸、にんじん、きゅうり、だいこん	650 kcal 27.3 g 24.8 g 2.3 g	28火	ぎゅうにゅう ごはん けんちんじる ししゃものからあげ おかあえ	牛乳(飲用)、木綿豆腐、油揚げ、ししゃも(生干し)、糸削り	精白米、精麦、こんにやく、じゃがいも、ごま油、でんぷん、揚げ油	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、もやし	610 kcal 26.9 g 19.2 g 1.7 g
10金	ぎゅうにゅう ごはん ごもくみそしる ぶたのしょうがやき わふうあえ	牛乳(飲用)、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚肩肉、切り身、わかめ	精白米、精麦、じゃがいも、上白糖	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	595 kcal 25.9 g 20.4 g 1.9 g	29水	ぎゅうにゅう ガーリックトースト まめのクリームスープ かいそうサラダ	牛乳(飲用)、白いんげん豆(乾)、ベーコン、牛乳(調理用)、生クリーム、海藻ミックス	無塩食パン、有塩バター、サラダ油、じゃがいも、薄力粉	にんにく、パセリ粉、玉葱、にんじん、セロリ、ホールコーン(冷凍)、キャベツ、きゅうり	626 kcal 20.7 g 32.0 g 1.7 g
13月	ぎゅうにゅう ごまごはん みそしる にぎすのこみあげ ごもくきんぴら	牛乳(飲用)、白みそ、赤みそ、にぎす、さつま揚げ	精白米、白いりごま、じゃがいも、でんぷん、揚げ油、糸こんにやく、サラダ油、三温糖	こまつな、玉葱、しょうが、にんじん、ごぼう	586 kcal 24.4 g 16.4 g 1.8 g	30木	ぎゅうにゅう ごはん はるさめスープ さわるのかんこくふうやき ナムル	牛乳(飲用)、豚肩肉、うずら卵(水煮)、さわら	精白米、精麦、普通はるさめ、白いりごま、ごま油、サラダ油	にんじん、たけのこ(水煮)、えのきたけ、しょうが、ねぎ、チンゲンツァイ、にんにく、こまつな、もやし	593 kcal 28.8 g 20.8 g 2.0 g
14火	ぎゅうにゅう スパゲティスカトール コールスローサラダ サワーかん	牛乳(飲用)、ベーコン、冷凍むきえび、いか短冊、冷凍ほたて貝柱、粉チーズ、粉寒天、乳酸菌飲料	ハーフスパゲティ、サラダ油、薄力粉、上白糖	にんじん、玉葱、パセリ粉、トマト缶詰(ホール)、にんにく、キャベツ、きゅうり	612 kcal 27.9 g 20.6 g 2.0 g	31金	ぎゅうにゅう ツナカレーピラフ ビーンズサラダ フルーツヨーグルトがけ	牛乳(飲用)、ツナ水煮(フレーク)、青大豆、大豆、プレーンヨーグルト	精白米、精麦、サラダ油	玉葱、にんじん、ピーマン、マッシュルーム(水煮)、ホールコーン(冷凍)、きゅうり、キャベツ、みかん缶、黄桃缶(ダイス)、バイン缶	592 kcal 21.6 g 19.2 g 1.4 g
15水	ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろどん いなかじる みしょうかん	牛乳(飲用)、鶏ひき肉、凍り豆腐細切り、油揚げ	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、白いりごま、じゃがいも	干し椎茸、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、養生相	595 kcal 27.1 g 18.9 g 1.7 g	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>《給食費について》</p> <p>月額</p> <p>低学年：4,850円×2か月＝9,700円</p> <p>中学年：5,100円×2か月＝10,200円</p> <p>高学年：5,400円×2か月＝10,800円</p> <p>※初回の引き落としは、5月10日(金)です。 (4・5月分合わせての引き落としとなります。)</p> </div>					
16木	ぎゅうにゅう きなこあげパン ポトフ ダイコンサラダ	牛乳(飲用)、きな粉、豚肩肉、フランクフルト、大豆	コッペパン、揚げ油、上白糖、サラダ油、じゃがいも	玉葱、にんじん、キャベツ、セロリ、だいこん、きゅうり、ホールコーン(冷凍)	606 kcal 24.6 g 27.8 g 2.2 g						
17金	ぎゅうにゅう ごはん とんじる さけのてりやき じゃこあえ	牛乳(飲用)、豚肩肉、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、生鮭、ちりめんじゃこ	精白米、精麦、じゃがいも、こんにやく、サラダ油、上白糖、白いりごま	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	597 kcal 32.4 g 18.0 g 1.9 g	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p>おはしってすごい!</p> <p>おはしを上手に使って、おいしく食べましょう。</p> </div>					
20月	ぎゅうにゅう しんごぼろごはん みそしる しんじゃがいものそぼろに	牛乳(飲用)、豚肩肉、油揚げ、わかめ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、豚ひき肉	精白米、精麦、サラダ油、上白糖、白いりごま、新じゃが、糸こんにやく	ごぼう、にんじん、ねぎ、しめじ、玉葱、さやいんげん、しょうが	641 kcal 26.9 g 20.1 g 2.3 g						
21火	ぎゅうにゅう ごはん にらたまじる しろみぎかなのごまみそやき ツナとわかめのあえもの	牛乳(飲用)、鶏肉モモ(皮なし)、木綿豆腐、たまご、メルルーサ、白みそ、ツナ水煮(フレーク)、わかめ	精白米、精麦、でんぷん、上白糖、白いりごま、白すりごま	ねぎ、にら、しょうが、キャベツ、きゅうり	595 kcal 33.2 g 18.9 g 2.4 g	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>おはしってすごい!</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>おはしを上手に使って、おいしく食べましょう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>おはしってすごい!</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>おはしってすごい!</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>おはしってすごい!</p> </div> </div>					

《今月の旬の食材》

《今月の地産地消》