

5かつ こんだて表

清瀬市立清明小学校

日	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	たんぱく質・ 脂質・ 食塩相当量
1 水	カレーうどん		いそあえ まっちゃんケーキ	ぎゅうにゅう、ぶたにく きざみのり、たまご、なまクリーム	れいとううどん、あぶら でんぶん、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	630 kcal 24.6 g 22.6 g 1.9 g
2 木	チキンライス		やさいスープ じゃがいものチーズやき	ぎゅうにゅう、とりにく しろいんげんまめ ぶたにく、ベーコン、チーズ	せいはいくまい、むぎ、あぶら じゃがいも	たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、ほうれんそう、セロリー パセリ	596 kcal 25.5 g 19.7 g 2.1 g
7 火	ジャージャーめん		しんじゃがのまるごとあげ かふうあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく レンズまめ、みそ	むしちゅうかめん、あぶら、さとう でんぶん、じゃがいも、こま	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	641 kcal 26.4 g 22.9 g 2.2 g
8 水	グリーンピースごはん		かきたまじる さばのぶんかほし ゆでやさいごまだれあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、たまご わかめ、さばぶんかほし	せいはいくまい、でんぶん、さとう こま	グリーンピース、ねぎ、こまつな キャベツ、もやし、にんじん	610 kcal 32.4 g 23.8 g 2.2 g
9 木	ハヤシライス		グリーンサラダ キャロットゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまクリーム、ベーコン かんでん、ゼラチン	せいはいくまい、むぎ、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 キャベツ、グリーンアスパラ きゅうり、みかんかじゅう	622 kcal 19.7 g 21.3 g 1.9 g
10 金	ごはん		ごもくみそしる ぶたにくのしょうがやき わふうあえ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ みそ、ぶたにく、わかめ	せいはいくまい、むぎ、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	592 kcal 26.8 g 20.4 g 1.7 g
13 月	ごはん		みそしる にぎすのこみあげ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ にぎす、さつまあげ	せいはいくまい、むぎ、じゃがいも でんぶん、あぶら、こんにゃく さとう、こま	たまねぎ、こまつな、しょうが にんじん、ごぼう	574 kcal 22.9 g 16.8 g 1.8 g
14 火	スパゲティベスコートレ		コールスローサラダ サワーかん	ぎゅうにゅう、ベーコン、えび いか、はたて、チーズ、かんでん にゅうさんきんいんりょう	ハーフスパゲティ、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、キャベツ きゅうり	635 kcal 28.9 g 20.5 g 2.0 g
15 水	こやどつふの そばうどん		いなかじる みしょうかん	ぎゅうにゅう、とりにく こおりどつふ、あぶらあげ	せいはいくまい、むぎ、あぶら さとう、こま、じゃがいも	ほししいたけ、にんじん、ねぎ だいこん、ごぼう、みしょうかん	586 kcal 27.4 g 19.2 g 1.7 g
16 木	きなこあげパン		ボトフ ダイコンサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、ぶたにく フランクフルト、だいず	コッペパン、あぶら、さとう じゃがいも、こま	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	621 kcal 25.2 g 27.5 g 2.2 g
17 金	ごはん		とんじる さけのてりやき くるみあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ さけ	せいはいくまい、むぎ、じゃがいも こんにゃく、あぶら、さとう くるみ	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ しょうが、ほうれんそう、もやし しらたき	585 kcal 31.5 g 17.4 g 1.8 g
20 月	しんごぼうごはん		みそしる しんじゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、わかめ、とうふ みそ	せいはいくまい、むぎ、あぶら さとう、こま、じゃがいも こんにゃく	ごぼう、にんじん、ねぎ、しめじ たまねぎ、さやいんげん、しょうが	593 kcal 25.2 g 19.1 g 2.2 g
21 火	ごはん		にらたまじる しろみさかなのごまみそやき いとかんでんのあえもの	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ たまご、メルルサ	せいはいくまい、むぎ、でんぶん さとう、こま、あぶら	ねぎ、にら、しょうが、こまつな だいこん、きゅうり	588 kcal 30.8 g 18.9 g 2.3 g
22 水	アーモンドトースト		チリコンカン コンサラダ	ぎゅうにゅう、きんときまめ ぶたにく、ベーコン	むえんしょくばん、バター はちみつ、アーモンド、あぶら じゃがいも、さとう、こむぎこ	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、キャベツ、きゅうり とうもろこし	648 kcal 22.2 g 29.6 g 1.7 g
23 木	ごはん		みそしる はつがつおのあまからあげ かぶのれもんふうみ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とうふ みそ、かつお	せいはいくまい、むぎ、じゃがいも でんぶん、あぶら、さとう、こま	えのきたけ、こまつな、しょうが かぶ、きゅうり、レモンかじゅう	587 kcal 29.0 g 17.1 g 1.8 g
24 金	ごはん		わかめスープ しせんどうふ こだますいか	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく わかめ	せいはいくまい、むぎ、あぶら さとう、でんぶん、こま	たまねぎ、にんじん チンゲンツァイ、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	591 kcal 24.7 g 19.0 g 2.0 g
27 月	おやこどん		こまつなあえ れいとうみかん	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、ツナ	せいはいくまい、むぎ、さとう、こま	たまねぎ、にんじん、キャベツ こまつな、れいとうみかん	587 kcal 26.8 g 18.2 g 1.7 g
28 火	こまごはん		けんちんじる ししゃものからあげ おかあえ	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、ししゃも いとけずり	せいはいくまい、こま、こんにゃく じゃがいも、あぶら、でんぶん	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	598 kcal 26.8 g 20.5 g 1.7 g
29 水	セサミトースト		いんげんまめの クリームスープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ とりにく、なまクリーム かいそうミックス	むえんしょくばん、バター はちみつ、こま、あぶら じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、セロリー とうもろこし、パセリ、キャベツ きゅうり	631 kcal 22.7 g 29.4 g 1.5 g
30 木	ごはん		はるさめスープ さわらのかんこくやき ナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、さわら	せいはいくまい、むぎ、はるさめ 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、チンゲンツァイ にんにく、こまつな、もやし	586 kcal 28.4 g 20.8 g 1.8 g
31 金	ツナカレーピラフ		レンズまめのスープ フルーツヨーグルトがけ	ぎゅうにゅう、ツナ、ベーコン レンズまめ、プレーンヨーグルト	せいはいくまい、むぎ、あぶら じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ピーマン、かぶ マッシュルーム、とうもろこし キャベツ、トマト、みかんかんづめ ももかんづめ、りんごかんづめ	590 kcal 20.3 g 17.9 g 1.8 g

材料の都合により献立を変更することがあります。食材は、果物以外すべて加熱しています。ドレッシング類は別配食になります。エネルギー・たんぱく質・脂質・食塩相当量は中学年の数字です。地産地消の取組として市内産食材を取り入れています。市内産使用予定の食材には、献立表の食材欄に太字で記載しています。（天候などの影響で市外の産地に変更になることもあります。）なお、同じ食材でも市内産でないものは、通常表記としています。

今月の給食から

- 【1日】5月1日は十八夜です。立春から数えて88日目にあたる日です。ちょうど新茶が出回る時季でもあるので、この日は抹茶ケーキを焼きます。
- 【8日】春から初夏にかけて旬のグリーンピース。生のものを茹でて食べられるのはこの時期だけです。苦手な子も多いのですが、鮮やかな緑と、その香りや食感を味わってもらいたいと思い、「グリーンピースご飯」にしました。
- 【23日】4月から5月に獲れる鰯を「初鰯」と言います。初鰯は、脂が少なめであっさりしています。初鰯を酒や生姜につけて臭みを取り、衣をつけて揚げ、甘辛いたれを絡めたものを提供します。

