



5がつ こんだてひょう



清瀬市立清明小学校

日	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	【あかのなかま】 ちやにくになる	【きいろのなかま】 ねつやちからのもとなる	【みどりのなかま】 からだのとちょうしを ととのえる	I材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	こうやどうふの そぼろどん		いなかじる まっちゃゼリー くろみつがけ	ぎゅうにゅう、とりにく、 こうやどうふ、あぶらあげ、 こなかんてん、こなセラチン、 なまクリーム	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、 じゃがいも	ほししいたけ、にんじん、ねぎ、 だいこん、ごぼう、 こまつな	640 kcal 27.4 g 22.6 g 1.8 g
2 金	ツナカレーピラフ		しろいんげんと やさいのスープ じゃがいものチーズやき	ぎゅうにゅう、ツナ、 しろいんげんまめ、ぶたにく、 チーズ	こめ、むぎ、バター、あぶら、 じゃがいも	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、 かぶ、キャベツ	580 kcal 23.8 g 20.6 g 2.1 g
7 水	ジャージャーめん		しんじゃがのまるごとあげ かふうづけ	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、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	579 kcal 22.7 g 21.0 g 2.3 g
8 木	ツナピザトースト		ポトフ ダイコンサラダ	ぎゅうにゅう、ツナ、チーズ、 ぶたにく、だいす	しょくパン、あぶら、じゃがいも、 さとう	たまねぎ、トマト、にんじん、 キャベツ、 だいこん 、きゅうり、 とうもろこし	608 kcal 28.8 g 28.7 g 1.8 g
9 金	ごはん		みそしる さばのぶんかほし いそあえ	ぎゅうにゅう、さば、あぶらあげ、 みそ、きざみのり	こめ、むぎ	たまねぎ、にんじん、 だいこん 、 ねぎ、キャベツ、 こまつな 、 えのきたけ、しめじ、とうもろこし	584 kcal 29.8 g 20.4 g 2.2 g
12 月	コーンピラフ		ミネストローネ さわらのパンこやき グリーンサラダ	ぎゅうにゅう、さわら、こなチーズ、 ベーコン、だいす	こめ、むぎ、バター、パンこ、あぶら、 じゃがいも、さとう	とうもろこし、たまねぎ、セロリー、 にんじん、キャベツ、トマト、 きゅうり、もやし	582 kcal 27.0 g 21.8 g 2.0 g
13 火	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	こめ、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	582 kcal 26.5 g 20.4 g 1.7 g
14 水	さんさいうどん		ゆでやさいごまだれがけ まっちゃむしパン	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、たまご	うどん、ごま、さとう、はくりきこ、 バター	さんさいミックス、にんじん、 ねぎ、 ほうれんそう 、キャベツ、 もやし	574 kcal 23.6 g 18.1 g 1.9 g
15 木	しせんだうふどん		わかめスープ メロン	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、 とりにく、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、 ごま	たまねぎ、にんじん、えのきたけ 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、メロン	589 kcal 23.9 g 18.7 g 1.9 g
16 金	しんごぼうごはん		みそしる きびなごあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、きびなご、 とうふ、わかめ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、 でんぶん、はくりきこ、じゃがいも、 ごま	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう 、キャベツ	565 kcal 24.0 g 18.2 g 2.0 g
19 月	チキンライス		ガルバンゾースープ スペインふうオムレツ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、 ひよこまめ、たまご	こめ、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、 かぶ 、キャベツ、 ほうれんそう	554 kcal 22.9 g 17.3 g 1.9 g
20 火	ごはん		さわにわん もうかざめのねぎみそやき ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう、もうかざめ、みそ、 ぶたにく、とうふ、ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、ごま、あぶら、じゃがいも、 こんにゃく	しょうが、にんにく、ねぎ、ごぼう、 にんじん、ほししいたけ、 キャベツ 、 こまつな 、たまねぎ	567 kcal 31.0 g 16.6 g 1.9 g
21 水	きなこトースト		クリームシチュー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、とりにく、 しろいんげんまめ、なまクリーム、 ほしひじき	しょくパン、バター、はちみつ、 じゃがいも、あぶら、はくりきこ、 さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、 だいこん 、 きゅうり、とうもろこし	631 kcal 22.2 g 31.0 g 1.8 g
22 木	わかめごはん		むらくもじる ししゃものごまあげ やさいとツナのあえもの	ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、 ししゃも、とりにく、たまご、ツナ	こめ、むぎ、ごま、はくりきこ、 あぶら、でんぶん	にんじん、えのきたけ、 ほうれんそう 、ねぎ、 こまつな 、 キャベツ 、もやし	597 kcal 27.5 g 22.3 g 2.2 g
23 金	ぶたキムチどん		ちんげんさいのスープ みしょうかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、キムチ、 たまねぎ、にんじん、にら、 キャベツ 、 チンゲンツァイ 、しめじ、 みしょうかん	563 kcal 23.9 g 18.1 g 1.9 g
26 月	ごはん		のりのつくだに かきたまじる じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう、きざみのり、 ぶたにく、とうふ、たまご	こめ、むぎ、さとう、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら、でんぶん	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 しょうが、 ほうれんそう 、ねぎ	582 kcal 25.2 g 16.0 g 2.0 g
27 火	スパゲティベスカトーレ		ピーズサラダ マーマレードケーキ	ぎゅうにゅう、えび、いか、 あおだいす、だいす、ヨーグルト、 クリームチーズ、たまご、 なまクリーム	スパゲティ、あぶら、さとう、 マーマレード、はくりきこ	たかのつめ、にんにく、たまねぎ、 トマト、 キャベツ 、にんじん	607 kcal 27.5 g 24.8 g 2.0 g
28 水	ごはん		みそしる か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	こめ、むぎ、じゃがいも、でんぶん、 あぶら、さとう、ごま	えのきたけ、 こまつな 、たまねぎ、 しょうが、 かぶ 、 キャベツ 、レモン	594 kcal 28.1 g 17.2 g 1.8 g
29 木	おやこどん		けんちんじる サワーかん	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、 とうふ、こなかんてん、 にゅうさんきんいりょう	こめ、むぎ、さとう、こんにゃく、 じゃがいも、あぶら	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 だいこん 、ごぼう、ねぎ	638 kcal 25.7 g 19.1 g 1.8 g
30 金	シーフードカレーライス		かいそうサラダ パイナップル	ぎゅうにゅう、えび、いか、 かいそうミックス	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、 はくりきこ、バター、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん、 キャベツ 、きゅうり、 パイナップル	594 kcal 20.8 g 15.5 g 2.3 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日は八十八夜です。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、この日は抹茶ゼリーをつくります。
【28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。