



# 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になる	【みどりのなかま】 からだのとちょうしを ととのえる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	こうやどうふのそぼろどん		いなかじる まっちゃゼリー-くろみつかけ	ぎゅうにゅう、とりにく、こうやどうふ、 こなかんでん、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、 <b>こまつな</b>	625 kcal 27.2 g 21.0 g 1.8 g
7 木	ちゅうかおこわ		ワンタンスープ フルーツしらたま	ぎゅうにゅうえび、ぶたにく、 とりにく	こめ、もちごめ、あぶら、ごま、さとう ウェーブワンタン、しらたまもち	ほししいたけ、たけのこ、ねぎ、 にんじん、たまねぎ、えのきたけ、 にら、みかんかん、りんごかん	565 kcal 18.9 g 12.6 g 1.8 g
8 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、ぶたにく、 しろいんげんまめ、ピザチーズ	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、 とうもろこし、かぶ、キャベツ	543 kcal 21.8 g 19.7 g 2.3 g
11 月	おやこどん		さわにわん みしょうかん	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、 ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、 じゃがいも、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、 ごぼう、たけのこ、ねぎ、ほししいたけ、 みしょうかん	584 kcal 25.7 g 18.8 g 1.8 g
12 火	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、 <b>だいこん</b>	583 kcal 23.1 g 22.9 g 2.3 g
13 水	ごはん		けんちんじる いかのねぎみそやき ゆでやさいごまだれかけ	ぎゅうにゅう、いか、みそ、とうふ	こめ、むぎ、ごま、こんにゃく、 じゃがいも、さとう、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、 <b>だいこん</b> 、ごぼう、 <b>ほうれんそう</b> 、 <b>キャベツ</b> 、とうもろこし	547 kcal 27.5 g 15.3 g 1.8 g
14 木	ピザトースト		アスパラシチュー ソーカン	ぎゅうにゅう、ボンレスハム、 ピザチーズ、とりにく、 なまクリーム、こなかんでん にゅうさんきんいんりょう	しょくパン、あぶら、じゃがいも、 はくりきこ、バター	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、 トマト、グリーンアスパラ、にんじん	601 kcal 25.6 g 26.8 g 2.3 g
15 金	しんごぼうごはん		きびなごあげ みそしる ごまあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、きびなご、 とうふ、あぶらあげ、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	ごぼう、にんじん、えのきたけ、 <b>ほうれんそう</b> 、 <b>キャベツ</b>	574 kcal 26.3 g 19.9 g 2.0 g
18 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、 <b>ほうれんそう</b> 、ねぎ	582 kcal 25.2 g 16.0 g 2.0 g
19 火	ごはん		みそしる かつおとじゃがいもの あまからあげ かぶのレモンふうみ	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	こまつな、にんじん、 <b>だいこん</b> 、 しょうが、かぶ、 <b>キャベツ</b> 、レモン	604 kcal 30.3 g 17.6 g 1.8 g
20 水	スパゲッティバスカトーレ		ピーンスラダ オレンヂチーズケーキ	ぎゅうにゅう、えび、いか、だいず、 あおだいず、プレーンヨーグルト、 クリームチーズ、たまご、 なまクリーム	ハーフスパゲティ、あぶら、さとう、 マーマレード、はくりきこ	にんにく、たまねぎ、トマト、 <b>キャベツ</b> 、にんじん	639 kcal 28.1 g 26.3 g 1.9 g
21 木	ぶたキムチどん		チンゲンサイのちゅうか スープ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、 うずらのたまご、かいそうミックス	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、 でんぶん	にんにく、しょうが、ねぎ、キムチ、 たまねぎにんじん、にら、 <b>キャベツ</b> 、 ほししいたけ、 <b>チンゲンツァイ</b> 、 きゅうり	569 kcal 23.9 g 19.9 g 2.4 g
22 金	コーンピラフ		ミネストローネ さわらのチーズパンこやき 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、だいず	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、にんにく、 セロリー、にんじん、 <b>キャベツ</b> 、 トマト、きゅうり	588 kcal 27.0 g 22.7 g 2.1 g
25 月	さんさいうどん		ごまじゃこあえ あしたばだんご	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ ちりめんじゃこ、きなこ	うどん、ごま、しょうしんこ、 しらたまご、さとう	さんさいミックス、にんじん、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、 あしたばこ	536 kcal 23.9 g 15.2 g 2.0 g
26 火	ごはん		ごじる さばのぶんかほし いそあえ	ぎゅうにゅう、さば、だいず、 あぶらあげ、みそ、きざみのり	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	ごぼう、 <b>だいこん</b> 、にんじん、ねぎ、 <b>キャベツ</b> 、 <b>こまつな</b> 、えのきたけ、 しめじ、とうもろこし	634 kcal 33.1 g 22.7 g 2.2 g
27 水	こまつなビスキュイパン		ポトフ ひじきサラダ	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、 ひじき	まるパン、バター、さとう、あぶら はくりきこ、じゃがいも、ごま	<b>こまつな</b> 、たまねぎ、にんじん、 <b>キャベツ</b> 、セロリー、 <b>だいこん</b> 、 きゅうり、とうもろこし	619 kcal 22.4 g 25.4 g 2.3 g
28 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、はくりきこ、ごま、あぶら、 でんぶん	にんじん、えのきたけ、ねぎ <b>ほうれんそう</b> 、きゅうり、キャベツ	592 kcal 27.2 g 21.8 g 2.2 g
29 金	しせんどうふどん		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、しょうが <b>チンゲンツァイ</b> 、ほししいたけ、 にんにく、たけのこ、えのきたけ、 ねぎ、メロン	565 kcal 23.7 g 18.3 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2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ため、この日は抹茶ゼリーをつくります。
- 【7日】この日は5月5日の端午の節句(こどもの日)にちなんで、中華おこわです。端午の節句には中華おこわを笹の葉などで包んだ「ちまき」や「かしわもち」を食べる風習があります。
- 【19日】4月から5月に獲れる鰹を「初鰹」と言います。初鰹は、脂が少なめであっさりしています。初鰹を酒や生姜につけて臭みをとって、衣をつけて揚げ、甘辛いたれを絡めたものを提供します。