

5月



こんだてひょう



東久留米市立第二小学校

日・曜	献立名	飲み物	主な食材			エネルギーたんぱく質食塩相当量(中学年)	こんだてメモ
			エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		
1水	ごはん		米			657 kcal	今月の給食目標は、「給食の時間を守ろう」です。運動会の練習が始まり、着替えや教室移動が多くなります。給食を食べる時間が短くならないように、協力して準備をしましょう。
	きすの新茶あげ		でん粉, 油	きす	しょうが	23.9 g	
	にく肉じゃが		油, じゃがいも, しらたき, 砂糖	豚肉	しょうが, たまねぎ, にんじん, いんげん	1.8 g	
	くだもの果物 (オレンジ)				オレンジ		
2木	ちゅうわ中華おこわ		米, もち米, ごま油, 砂糖	焼き豚	ながねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, しょうが	646 kcal	
	とりのからあげ		でん粉, 上新粉, 油	鶏肉	にんにく, しょうが	25.2 g	
	にらじゃがスープ		じゃがいも, でん粉	豆腐	ながねぎ, えのきたけ, にら	2.3 g	
	ごま酢あえ		砂糖, ごま油, ごま	ツナ	だいこん, きゅうり, たまねぎ		
7火	ごはん		米			621 kcal	八十八夜に合わせ抹茶塩をかけたきすの揚げ物とかつおや香りがよい新ごぼうを使ったメニューが登場します。初夏を迎える5月も旬の食材をたくさん使用します。
	かつおの東煮風		でん粉, 油, 砂糖	かつお	しょうが	28.7 g	
	かき玉汁		でん粉	豆腐, たまご	ながねぎ, えのきたけ, たけのこ, ほうれんそう	1.8 g	
	いそあえ		砂糖	きざみのり	キャベツ, きゅうり, もやし		
8水	きんぴらごはん		米, 砂糖, ごま	豚肉	しょうが, ごぼう, にんじん	608 kcal	
	じゃがいもの卵焼き		油, じゃがいも, 砂糖	たまご, 鶏肉	しいたけ, たまねぎ	26.5 g	
	けんちん汁		さといも, こんにゃく	豆腐	だいこん, ながねぎ, にんじん	2.0 g	
	そら豆				そら豆		
9木	マーボー麺		中華めん(卵不使用), 油, 砂糖, でん粉, ごま油	豆腐, 豚肉, みそ	ながねぎ, たけのこ, しいたけ, たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが	678 kcal	昨年まで水揚げ量が少なかった桜エビが駿河湾にかえってきました。水揚げ量を回復させるため様々な工夫をしたそうです。おいしい海の資源を守るため、様々な活動が行われています。
	きすきすわかめあえ		ごま油, 砂糖	くきわかめ	きゅうり, もやし, たまねぎ	29.1 g	
	もちもちチキンまん		米粉ミックス, 砂糖, 油	鶏肉	しょうが, にんにく	2.3 g	
10金	桜エビのかきあげ丼		米, 小麦粉, 油, 砂糖	えび, ほたて, たまご	たまねぎ, にんじん	611 kcal	
	みそ汁		じゃがいも, こんにゃく	油揚げ, 豆腐, みそ	だいこん, こまつな, たまねぎ	23.0 g	
	おひたし		砂糖		にんじん, ほうれんそう, もやし	1.6 g	
	くだもの果物 (オレンジ)				きよみオレンジ		
13月	キムチチャーハン		米, ごま油	豚肉	しょうが, にんにく, ながねぎ, キムチ	655 kcal	昨年好評だった焼きカレーパンを手作りします。円安の影響で輸入食材の価格が高騰しています。特にパンの原料の小麦粉は影響が大きくなっています。いつもと同じ食事でも単価が高くなっています。
	豚レバーケチャップソース		でん粉, 油, 砂糖	豚レバー	しょうが, にんにく, ピーマン	26.1 g	
	はるさめ春雨スープ		春雨, ごま油	鶏肉, 豆腐	にんじん, たまねぎ, チンゲン菜, もやし	1.9 g	
	くだもの果物 (メロン)				メロン		
14火	カレーパン		ショートニングパン, 油, 小麦粉, バター, パン粉	豚肉, いんげん豆	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん	607 kcal	
	ジュリエンスープ		油, じゃがいも	ベーコン	たまねぎ, にんじん, だいこん	21.1 g	
	フレンチサラダ		油, 砂糖		キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	1.8 g	
15水	ゆかりご飯		米		ゆかり粉	649 kcal	ししゃもやきびなご、ちりめんじゃこなどの小魚は、子供の成長に必要なカルシウムを多く含んでいるからです。運動会の練習が始まっています。丈夫な骨を作り元気に練習しましょう。
	焼ししゃも			ししゃも		30.5 g	
	にくどうふ肉豆腐		油, 砂糖	豚肉, 豆腐	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, しいたけ, チンゲン菜	1.8 g	
	おかひじきのあえ物		砂糖		ほうれんそう, もやし, おかひじき		
16木	えだまめ枝豆とコーンのピラフ		米, 油	むき枝豆, 鶏肉	たまねぎ, ホールコーン	717 kcal	
	きかな魚のバーベキューソース		でん粉, 油, 砂糖	マンダイ	にんにく, しょうが, たまねぎ	30.0 g	
	ポテトチャウダー		油, じゃがいも, コーンスターチ	鶏肉, いんげん豆, 牛乳	マッシュルーム, たまねぎ, にんじん	2.1 g	
17金	ごはん		米			633 kcal	5月の果物は旬や入荷状況でオレンジ、甘夏やメロンを提供します。
	はっほうい八宝菜		でん粉, ごま油	豚肉, いか, えび, うずら卵	にんじん, はくさい, たまねぎ, たけのこ, チンゲン菜, しいたけ, しょうが	25.4 g	
	はるさめ春雨サラダ		春雨, 油, 砂糖		にんじん, キャベツ, きゅうり, たまねぎ	1.9 g	
	くだもの果物 (柑橘果物)				甘夏		

