

5月


 東久留米市立第二小学校
 栄養士 松田 桂子

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木	ごはん		七分づき米			580 kcal	今月の給食目標は、「給食の時間を守ろう」です。運動会の練習で給食の準備時間が短くならないようクラスで協力しましょう。
	きびなごの青のりあげ		でん粉、油	きびなご、青のり粉	しょうが	21.0 g	
	にくじゃが		じゃがいも、油、しらたき、三温糖	豚肉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷)、干し椎茸	1.5 g	
	ゆかりあえ		砂糖		きゅうり、だいこん、ゆかり粉		
2金	ちゅうか中華おこわ		七分づき米、もち米、ごま油、三温糖	焼き豚、えび	ながねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが	614 kcal	
	とり鶏のからあげ		油	鶏肉		26.4 g	
	くき茎わかめスープ			くきわかめ、豆腐	干し椎茸、たまねぎ	2.8 g	
	ずごま酢あえ		砂糖、白ごま	ツナ	だいこん、キャベツ、きゅうり		
7水	ごはん		七分づき米			606 kcal	連休で生活リズムが崩れた人はいませんか。朝ごはんを食べて脳に栄養を送ることで学校でも元気に過ごすことができます。
	さばの文化干し			さばの文化干し		23.9 g	
	かき玉汁		でん粉	豆腐、生わかめ、たまご	ながねぎ、えのきたけ、たけのこ	1.8 g	
	おかか和え		砂糖	おかか	キャベツ、こまつな		
	きよみオレンジ				きよみオレンジ		
8木	さんさい山菜うどん		うどん、三温糖	鶏肉、油揚げ	にんじん、ながねぎ、わらび、ぜんまい	568 kcal	
	ごまドレッシングサラダ		白ごま、ごま油		こまつな、もやし	23.4 g	
	ポテトこ		じゃがいも、でん粉、小麦粉、油	あおのり粉、たこ、たまご	しょうが、ながねぎ	2.4 g	
9金	キムチチャーハン		七分づき米、アルファ化米、ごま油	豚ひき肉	しょうが、にんにく、ながねぎ、キムチ	691 kcal	運動会の練習で体をたくさん動かしていると思います。運動で血液中の鉄分も消費されるため、レバーのかりん揚げで鉄分補給をします。
	ぶた豚レバーのかりん揚げ		でん粉、油、砂糖、白ごま	豚レバー		26.7 g	
	はるめ春雨スープ		春雨	鶏肉、豆腐	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、干し椎茸	1.9 g	
	みしょうかん美生柑				美生柑		
12月	メキシカンライス		七分づき米、油	ウィンナー、鶏肉	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン	605 kcal	
	コーンクリームスープ		コーンスターチ	いんげん豆、調理用牛乳	たまねぎ、ホールコーン、クリームコーン	19.8 g	
	アーモンドサラダ		アーモンドスティック、砂糖、油		キャベツ、きゅうり、グリーンアスパラ、たまねぎ	2.0 g	
	きよみオレンジ				きよみオレンジ		
13火	ひじきふりかけごはん		七分づき米、白ごま、砂糖	ひじき、おかか		612 kcal	1年生にそら豆のさやむきをしてもらいます。感謝して食べましょう。
	ししやものから揚げ		でん粉、油	ししやも		23.4 g	
	らくげんに筑前煮		油、じゃがいも、こんにやく	鶏肉	干し椎茸、ごぼう、たけのこ、にんじん	1.9 g	
	そら豆				そら豆		
14水	ごはん		七分づき米、			597 kcal	給食室でフレンチトーストを手作りします。甘い香りで食欲をそそります。
	ぎせい豆腐			たまご、豆腐、鶏肉	干し椎茸、にんじん	25.6 g	
	とんじる豚汁		じゃがいも、こんにやく、油	豚肉、豆腐、みそ	にんじん、たけのこ、ごぼう、だいこん、ながねぎ	2.2 g	
	かいそう海藻サラダ		砂糖、油	海藻ミックス	きゅうり、キャベツ		
15木	フレンチトースト		食パン、砂糖、バター	調理用牛乳、たまご		586 kcal	
	ポークビーンズ		油、じゃがいも、バター、小麦粉	豚肉、大豆、いんげん豆	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、トマト缶	27.9 g	
	シーフードサラダ		砂糖、油	いか、えび	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	2.3 g	
16金	ごはん		七分づき米			677 kcal	新茶の収穫の時期です。きすの天ぶらを抹茶塩で食べます。
	きすの天ぶら 抹茶塩		小麦粉、油	きす、たまご		25.0 g	
	しんたま新玉ねぎの味噌汁		じゃがいも	わかめ、油揚げ、みそ	たまねぎ	1.9 g	
	ごま和え		白ごま、砂糖		こまつな、もやし		
	みしょうかん美生柑				美生柑		

5月



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		
19月	ごはん		七分づき米			601 kcal	
	さけ あまからあ 鮭の甘辛揚げ		でん粉, 油, 三温糖	さけ	しょうが	27.5 g	
	ごじる 具汁		じゃがいも, こんにゃく	豆腐, 大豆, みそ	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ	2.0 g	
	おひたし		砂糖		こまつな, キャベツ		
20火	スパゲッティミートソース		スパゲッティ, オリーブ油, バター, 小麦粉,	豚肉	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, マッシュルーム, トマト缶	682 kcal	抹茶を入れた ケーキを焼きます。 教室まで香りが届くでしょうか？お楽しみに！
	マセドアンサラダ		じゃがいも, 砂糖, ノンエッグマヨネーズ, 油		きゅうり, にんじん, たまねぎ	23.5 g	
	しんちや 新茶ケーキ		小麦粉, バター, 砂糖, アーモンドスライス	たまご, 調理用牛乳		2.4 g	
21水	ゆかりごはん		七分づき米		ゆかり粉	610 kcal	
	ジャンボぎょうざ		ぎょうざの皮, ごま油, でん粉, 油	豚肉	にら, ながねぎ, キャベツ, にんにく, しょうが	20.9 g	
	ちゅうわ 中華スープ			鶏肉, 豆腐	えのきたけ, にんじん, こまつな	1.2 g	
	れいとう 冷凍みかん				みかん (冷)		
22木	ごはん		七分づき米			601 kcal	かつおが旬の季節です。食べやすく甘辛のたれで仕上げます。運動会にちなんで22日と23日は献立名に「かつ！」が入った給食をお届けします！
	あまから かつおの甘辛だれ		でん粉, 油, 三温糖	かつお	しょうが	28.7 g	
	なめこのみそ汁		じゃがいも	豆腐, みそ	なめこ, ながねぎ	1.9 g	
	あ いそ和え		砂糖	きざみのり	キャベツ, もやし, ほうれんそう		
23金	カツカレーライス		七分づき米, 小麦粉, パン粉, 油, じゃがいも, バター	豚肉, たまご, 鶏肉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	624 kcal	
	こんにゃくサラダ		サラダこんにゃく, 砂糖		キャベツ, きゅうり	18.7 g	
	フルーツポンチ		砂糖		パイン缶, みかん缶, もも缶, レモン汁	2.2 g	
27火	けいはん 鶏飯		七分づき米, サラダ油, 砂糖,	たまご, 鶏肉	干し椎茸, にんじん, もやし, しょうが, にんにく, ながねぎ	651 kcal	鶏飯は奄美大島の郷土料理です。黒糖サターアンダギーは沖縄地方ではおなじみのドーナツのようなデザートです。
	わかめあえ		ごま油, 三温糖, 白ごま	わかめ	きゅうり, だいこん	23.7 g	
	こくとう 黒糖サターアンダギー		小麦粉, 黒砂糖, 油	たまご		2.0 g	
28水	て 照り焼きフィッシュバーガー		丸パン, でん粉, 油, 砂糖	メルルーサ	しょうが	600 kcal	
	アスパラチャウダー		じゃがいも, バター, コーンスターチ	鶏肉, いんげん豆, 調理用牛乳	たまねぎ, マッシュルーム, にんじん, グリーンアスパラ	35.0 g	
	グリーンサラダ		砂糖, 油		キャベツ, こまつな, たまねぎ	2.3 g	
29木	こぎつねごはん		七分づき米, 三温糖, 白ごま	油揚げ		625 kcal	今月も旬の食材をたくさん使っています。給食から季節を感じてくれると嬉しいです。ご家庭でも旬についてお話する機会があると良いですね。
	あかうお 赤魚のみそ焼き			あかうお, みそ		34.2 g	
	けんちん汁		じゃがいも, こんにゃく	豆腐	ごぼう, だいこん, ながねぎ, にんじん	2.3 g	
	おかひじき和え		砂糖	おかか	もやし, きゅうり, おかひじき		
30金	ごはん	(ブ ジョ ア ン)	七分づき米			615 kcal	
	ハンバーグ ケチャップソース		パン粉	豚肉, 牛肉, 大豆, 豆腐, たまご, 調理用牛乳	たまねぎ	24 g	
	じゃがいもと小松菜のみそ汁		じゃがいも	油揚げ, みそ	こまつな	1.9 g	
	ダイコンサラダ		油, 砂糖, 白ごま		だいこん, きゅうり, コーン		

※天候や給食物資の価格高騰により使用食材の変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。アレルギー対応の変更がある場合は個別にご連絡いたします。

※栄養価の表示は中学年(3, 4年生)を基準にしています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍で算出できます。

5月24日の運動会に向けて、練習に励んでいる子どもたちです。5月は暑くなり、熱中症になる人が1年のうちで一番多いと言われています。水分補給に加え、早寝、早起き、朝ごはんを基本に過ごしましょう。

★給食の持ち物について

ハンカチ 給食前の手洗い指導を行っています。毎日清潔なハンカチを持たせてください。

給食当番のマスク

配膳中の給食に飛沫が入るのを防ぐために使用します。給食当番の週はマスクを必ず持たせてください。

★給食白衣について

給食当番が終わった児童は給食当番の白衣を持ち帰らせます。次の児童が気持ちよく使用できるよう、洗濯とアイロンをし、週明け忘れずに持たせてください。