

実施日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる赤のなかま	熱や力になる黄のなかま	体の調子を整える緑のなかま	エネルギーたんぱく質	一口メモ
1 火	ちゅうか中華 ちまき	MILK	もやしの甘酢和え あまづ あ ほるさめ 春雨スープ	豚肉 えび 牛乳 ベーコン 豚骨 豆腐	ごま油 もち米 白ごま さとう はるさめ でんぷん	しょうが 干しいたけ ねぎ たけのこ もやし にんじん きゅうり たまねぎ もやし こまつな	580 21.0	ちまきは、端午の節句の行事食です。
2 水	とりなんばん 鶏南蛮 うどん	MILK	キャベツの和え物 あえ もの 抹茶のマーブルケーキ	鶏肉 油あげ 牛乳 卵 調理用牛乳	でんぷん うどん ごま油 パター 油 小麦粉 粉さとう	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ	649 22.6	今日は、八十八夜メニューとして、抹茶のケーキを作りました。
7 月	揚げパン	MILK	グリーンサラダ ピーンズチャウダー	牛乳 ベーコン 豚肉 豚骨 レンド豆 調理用牛乳 生クリーム	油 ミルクパン さとう 練りごま ごま油 小麦粉 じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー セロリ にんにく たまねぎ にんじん パセリ	649 22.7	ピーンズチャウダーには、レンズ豆が入っています。
8 火	こうや どうろ 高野豆腐 のそぼろ丼	MILK	舟きゅうり ふな みそ汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 油あげ 白みそ 赤みそ 豆腐	米 麦油 さとう じゃがいも	しょうが にんじん 干しいたけ さやいんげん きゅうり だいこん こまつな	606 27.3	高野豆腐は、豆腐を乾燥させた食材です。
9 水	カレー ライス	MILK	わかめサラダ くだもの(セミノール)	豚肉 豚骨 牛乳 生わかめ	米 パター 小麦粉 じゃがいも 油 ごま油 さとう ごま	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマト マンゴチャツキ きゅうり キャベツ セミノール	715 17.7	セミノールは、みかんとグレープフルーツをかけあわせた果物です。
10 木	ピース ごはん	MILK	いかのみそ焼き やさいの炒め煮 いかのみそ 田舎汁 ★2年生 グリンピースのさやむき★	牛乳 いか 赤みそ 油あげ 白みそ 豆腐 生わかめ	米 でんぷん 白ごま 油 ごま油 こんにやく さとう じゃがいも	グリンピース ごぼう れんこん 干しいたけ さやいんげん にんじん だいこん ねぎ	562 22.5	今日のグリンピースは、2年生がさやむきをしてくれたものです。
11 金	ふきわかめ ごはん	MILK	にくじゃが 磯香和え いそか あ	油あげ わかめ 牛乳 豚肉 きさみのり	米 白ごま さとう こんにやく じゃがいも	ふき たまねぎ 干しいたけ さやいんげん もやし キャベツ にんじん こまつな	591 29.5	ふきは、春が旬の野菜です。
14 月	フィッシュ カレーピラフ	MILK	ポテトの重ね焼き かさま や 野菜スープ	めかき 牛乳 ベーコン 豚肉 ピザチーズ 豚骨	米 パター 油 でんぷん じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルー キャベツ コーン こまつな	662 23.7	今日のピラフには、油で揚げためかきを入れました。
15 火	ごまだれ うどん	MILK	揚げジャガイモの甘みそかけ そら豆 あ ねんせい まめ ★1年生 そら豆のさやむき体験★	ハム 卵 白みそ 赤みそ 牛乳	うどん 油 さとう 白ごま じゃがいも 三温糖 でんぷん	にんじん もやし きゅうり そらまめ	686 27.3	今日は、1年生がそら豆のさやむきをしてくれました。
16 水	くろごとう 黒砂糖パン	MILK	魚のモルネソース焼き ABCスープ あな くだもの(オレンジ)	牛乳 ホキ 牛乳 調理用牛乳 ピザチーズ 鶏肉	黒砂糖パン バター 小麦粉 油 じゃがいも マカロニ	パセリ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ パセリ オレンジ	639 29.7	スープには、アルファベットマカロニが入っています。
17 木	もぎ 麦ごはん じゃこのふりかけ	MILK	五目玉子焼き ごま酢和え ごもく たまごや すまし汁	ちりめんじゃこ 削り筋 ささみのり 牛乳 豚肉 油あげ 卵 豆腐 豚肉	米 麦油 白ごま さとう ごま油 豆麩(まめふ)	干しいたけ たけのこ にんじん ほうれんそう もやし きゅうり たまねぎ	632 26.8	一汁二菜の和食献立を味わいましょう。
18 金	さんさい 山菜 おこわ	MILK	しやもの二色焼き おひたし にしよくや みそ汁	鶏肉 油あげ 牛乳 しやも 白みそ 赤みそ 生わかめ	米 もち米 さとう 油 でんぷん ごま じゃがいも	干しいたけ たけのこ えのきたけ ぜんまい にんじん さやいんげん キャベツ もやし ねぎ ほうれんそう たまねぎ	633 20.5	ごはん粒を残さずに、丁寧にいただきます。
21 月	ソース 焼きそば	MILK	ピーンズポテト あまなつ くだもの(甘夏)	豚肉 いか あおりの牛乳 大豆	ちゅうかめん 油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ もやし にんじん 甘夏	691 28.3	大豆は、畑の肉とよばれるほど、タンパク質という栄養素がたくさんあります。
22 火	ごはん	MILK	鯉の揚げ煮 からし和え かつお あ 豆腐の五目汁	牛乳 かつお 鶏肉 豆腐	米 油 でんぷん さとう	キャベツ にんじん もやし こまつな 干しいたけ たまねぎ もやし	626 29.5	和食を、味わいましょう。
23 水	ゼノワーズ パン	MILK	ミネストローネ フレッシュサラダ	卵 牛乳 豚肉 豚骨	丸パン パター 三温糖 アーモンド粉 小麦粉 油 じゃがいも マカロニ さとう	セロリ たまねぎ コーン トマト キャベツ きゅうり にんじん	609 20.5	ミネストローネは、イタリアの家庭料理です。
24 木	チンジャオ ロース丼	MILK	ハンサンスー くだもの(スイカ)	豚 豚肉 牛乳	米 油 でんぷん くず粉 ごま油 はるさめ さとう	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり すいか	653 20.2	種をじょうずにとり、スイカを味わいましょう。
25 金	ごはん	MILK	さばのピリ辛焼き きんぴら 豚汁	牛乳 さば 豚肉 赤みそ 白みそ 豆腐	米 三温糖 白ごま 油 ごま油 こんにやく さとう じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん ごぼう だいこん こまつな	654 28.4	一汁二菜の和食献立を味わいましょう。
28 月	スパゲッティ ピーンズソース	MILK	野菜サラダ やさい くだもの(れいとうりんご)	豚肉 豚骨 大豆 粉チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 パター さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン キャベツ きゅうり れいとうりんご	649 24.4	今日のミートソースには、大豆が入っています。
29 火	もぎ 麦ごはん のりの佃煮	MILK	魚のごまみそ焼き コロコロきゅうり さかな かきたまじる	牛乳 のり 芽ひじき さば 赤みそ 卵 豆腐	米 麦 水あめ さとう 白ごま でんぷん	きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	632 29.2	のりとひじきで佃煮を作りました。
30 水	チーズ パン	MILK	鶏肉のハーブパン粉焼き とりこ レンズ豆のスープ くだもの(河内晩柑) かわらばんかん	牛乳 鶏肉 粉チーズ 豚肉 豚骨 レンド豆	チーズパン パン粉 油 オリーブオイル	パセリ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	644 29.2	河内晩柑は、愛媛県でとれたものです。
31 木	ごもく 五目 チャーハン	MILK	きびなごの唐揚げ からあ チンゲンサイと豆腐のスープ	えび 豚肉 卵 牛乳 きびなご ベーコン 豆腐	米 油 でんぷん ごま油	干しいたけ ねぎ きくらげ にんじん にんにくしょうが ピーマン たまねぎ チンゲンサイ	601 26.2	ごはん粒を残さずに、丁寧にいただきます。

5月分の主な食材の産地(予定)は次の通りです。
市場の供給量によって変更することがあります。

じゃがいも(鹿児島) そらまめ(茨城県) しょうが(高知県) にんにく(青森県) (にら(茨城県)
キャベツ(神奈川) こまつな(東京都) チンゲンサイ(茨城県) ほうれんそう(千葉県)
グリンピース(鹿児島) ピーマン(茨城県) ねぎ(千葉県) セロリ(茨城県)
さやえんどう(茨城県) さやいんげん(沖縄) きゅうり(群馬) ふき(愛知県)
たまねぎ(佐賀) にんじん(徳島) だいこん(千葉) れんこん(茨城)
ごぼう(青森) たけのこ(石川) もやし(栃木) えのきたけ(新潟)
セミノール(和歌山) オレンジ(静岡) あまなつ(熊本) すいか(茨城) 河内晩柑(愛媛)

今月の給食目標... 食事のマナーを身につけよう



