

日	こんだてめい	ちやくになる あかのなかま	ねつやちからのもとなる きいろのなかま	からだのちやしをととのえる みどりのなかま	エネルギー たんぱく質 しょくえん そうじょう	ひとことメモ
1金	おチャーハン	ツナ,たまご	こめ,おしむぎ,あぶら,ごまあぶら,さとう	にんにく,ねぎ,にんじん	682 kcal	5月2日は「十八夜」です。緑茶を使ったチャーハンと、抹茶を使ったケーキです。
	はるさめスープ	ベーコン(卵・乳なし),ぶたにく,とうふ,わかめ	あぶら,はるさめ,でんぷん,しろごま	たまねぎ,にんじん,しょうが,もやし	23.6 g	
	まっちゃんケーキ	たまご,とうにゅう	さとう,バター,あぶら,こむぎこ		2.5 g	
7木	ちゅうかちまき	あぶらあげ,ぶたにく,イカ	もちこめ,こめ,ごまあぶら	しょうが,なましだけ,たけのこ(水蒸)	557 kcal	5月5日は「端午の節句」または「子どもの日」とも言います。ちまきを食べてお祝いしましょう。
	やさいのごみそあえ	みそ	しろすりごま,さとう	きゃべつ,ごまつな,にんじん	23.4 g	
	トックスープ	とりにく,たまご,わかめ	トック,しろごま	にんじん,だいこん	2.3 g	
8金	ごはん・こざかなのつくだに	ちりめんじゃこ	こめ,さとう,しろごま		584 kcal	小魚は頭からしっぽまで食べられるのでカルシウムが豊富です。ご飯と一緒に食べね。
	さかなのさいきょうみそやき	さわら,さいきょうみそ	さんおんとう	しょうが	26.7 g	
	すましじる	とうふ,わかめ	やしふ	たまねぎ,にんじん,えのきだけ	1.9 g	
	くだもの(あまなつ)			あまなつ		
11月	クリームソースパグティ	ベーコン(卵・乳なし),とりにく,きゅうにゅう,なまクリーム	スパゲティ,あぶら,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,しょうが,アスパラガス	589 kcal	沖縄産のバナナです。今回のピーチパイは桃のような香りがする品種です。
	ひよこめいりサラダ	ひよこめ	さとう,あぶら	きゃべつ,もやし,にんじん	23.9 g	
	くだもの(バナナ)			バナナ	2.0 g	
12火	ふきとわかめのごはん	あぶらあげ,たきこみわかめ	こめ,おしむぎ,しろごま	ふき	577 kcal	ふきは善の山菜です。シャキシャキの食感とほろ苦さが特長です。朝早くから調理員さんが下処理をしてくれます。
	やさいのパリパリあえ		あげあぶら,ワントンのかわ,しろごま,さとう,あぶら,ごまあぶら	きゃべつ,もやし,にんじん	21.2 g	
	みそにくじゃが	みそ,ぶたにく	さとう,あぶら,つきこんにやく,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,なましだけ,さやいんげん	2.2 g	
13水	ココアパン		ココアパン		593 kcal	お魚のトマトソースには、これから旬を迎えるナスやピーマンを入れます。お魚から食べてみましょう。
	しろみざかなのトマトソースかけ	ホキ,こなチーズ	オリーブあぶら,ばんこ	にんにく,たまねぎ,ナス,ピーマン,ダイストマト	32.2 g	
	わふうミネストローネ	ベーコン(卵・乳なし),ぶたにく,だいず	あぶら,じゃがいも,シェルマカロニ	たまねぎ,にんじん,こねぎ	2.7 g	
	くだもの(かわちばんかん)			かわちばんかん		
14木	あんかけごはん	ぶたにく,ムキエビ,イカ	こめ,おしむぎ,ごまあぶら,つきこんにやく,さとう,でんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,なましだけ,きゃべつ,ごまつな	588 kcal	いもようかんは東京都の浅草にある「舟和」というお店で誕生したと言われています。
	チゲスープ	とりにく,とうふ,あかみそ		しょうが,にんじん,はくさいキムチ,もやし,えのきだけ,にら	22.8 g	
	いもようかん	こなかんてん	さつまいも,さんおんとう		2.3 g	
15金	ごはん(コシヒカリ)		こめ		585 kcal	レバーにはたくさんの鉄分が含まれています。その他にも疲れを回復する成分が多く、みなさんの体を元気にしてくれます！
	レバーのケチャップソース	ぶたレバー	あげあぶら,じゃがいも,でんぷん,さんおんとう	しょうが,さやいんげん	22.2 g	
	きゃべつのごますあえ		しろごま,さとう	きゃべつ,にんじん	2.1 g	
	ごもくわかめスープ	ぶたにく,とうふ,わかめ	あぶら,でんぷん,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,もやし,ごまつな		
18月	カレーうどん	ぶたにく	でんぷん,うどん,あぶら	たまねぎ,にんじん,もやし,ごまつな	603 kcal	イカを一つ一つに塩で揚げて天ぷらを作ります。よくかんで食べてね。
	いかのてんぷら	イカ,たまご	あげあぶら,こむぎこ		27.9 g	
	くだもの(デコボン)			デコボン	2.1 g	
19火	あじぶかし	とりにく,あぶらあげ	こめ,もちこめ,いとこんにやく,さんおんとう	ごぼう,にんじん,なましだけ,たけのこゆで,さやいんげん	560 kcal	味ぶかしは若手職人の郷土料理です。端午の節句の日に食べられる料理です。
	だいずいたまごやき	とりにく,だいず,たまご	あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,なましだけ,ごまつな	26.5 g	
	みそじる	とうふ,わかめ,みそ		きゃべつ,にんじん	2.8 g	
20水	ビーンズピザトースト	ベーコン,だいず,ぶたレバーチップ,ピザチーズ	しょくパン,あぶら	にんにく,たまねぎ,ダイストマト,マッシュルーム,ピーマン	579 kcal	トーストには大豆をたっぷり使います。ピザ味でチーズをたっぷり使います。
	ツナサラダ	ツナ	さとう,ごまあぶら	きゃべつ,にんじん,きゅうり	29.1 g	
	マカロニスープ	ぶたにく	あぶら,マカロニ	たまねぎ,にんじん,きゃべつ,ごまつな	2.9 g	
21木	ごはん(コシヒカリ)		こめ		565 kcal	一汁二菜の和食献立です。ご飯や汁物の置く位置を確認してから食べ始めましょう。
	さばのみそに	さば,はちょうみそ	さとう,でんぷん,しろごま	しょうが,ねぎ	25.1 g	
	もやしのあまからあえ	わかめ,こまかいけすりぶし	さとう,ごまあぶら	きゅうり,もやし,にんじん	2.2 g	
	けんちんじる	とうふ	ごまあぶら	ごぼう,にんじん,だいこん,たまねぎ,ごまつな		
22金	ハヤシライス	ぶたにく,ぶたレバーチップ	こめ,おしむぎ,あぶら,バター,こむぎこ,さとう	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	668 kcal	1年生が全校分のそら豆をむきます。旬の野菜を味わって食べてね。
	じゃがいものハニーサラダ		あげあぶら,じゃがいも,はちみつ,あぶら	にんじん,きゅうり,きゃべつ	21.5 g	
	そらまめ			そらまめ	2.2 g	
25月	ジャージャーめん	とりにく,ぶたひき,ぶたレバーチップ,あかみそ	むしちゅうかめん,あぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,なましだけ	616 kcal	こいわしはよくかんで嚼まで食べましょう。青のりの香りで食欲が高まりますね。
	こざかなのかおりあげ	こいわし,あおのり	あげあぶら,こむぎこ,しろごま	にんにく,しょうが	29.4 g	
	チンゲンサイととうふのスープ	ベーコン(卵・乳なし),とうふ	ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,しょうが,えのきだけ,チンゲンサイ	2.9 g	
26火	カレーピラフ	ベーコン(卵・乳なし),とりにく	こめ,おしむぎ,オリーブあぶら,あぶら	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,マッシュルーム,ピーマン	583 kcal	メロンは5月から旬を迎え8月ごろまで楽しめます。今回は果肉が緑色のメロンです。
	トマトシチュー	とりにく,ぶたレバーチップ	あぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ダイストマト,しめじ,ピーマン	21.6 g	
	くだもの(メロン)			メロン	2.3 g	
27水	くろざとうぱん		くろざとうぱん		611 kcal	シェパードとはイギリスの料理で、羊の肉を使うことが多いですが今日は給食用にアレンジしています。
	シェパードパイ	とりにく,ぶたひき,ぶたレバーチップ,とうにゅう,なまクリーム,ピザチーズ	あぶら,じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム	28.2 g	
	スコッチブロス	ベーコン(卵・乳なし),とりにく,ひよこめ	あぶら,じゃがいも,おしむぎ	せろり,にんにく,たまねぎ,にんじん,かぶ,パセリ	2.8 g	
28木	ごはん(コシヒカリ)		こめ		623 kcal	アジは5月ごろから旬を迎えます。開いたものを使ったアジフライが有名ですが、今回は切り身を使います。
	あじのフライ	あじ	あげあぶら,こむぎこ,ばんこ		26.6 g	
	ごまつなのあえもの		しろごま,さとう,ごまあぶら	ごまつな,もやし,にんじん,きゃべつ	2.2 g	
	ごみそじる	みそ	じゃがいも,しろすりごま,ねりごま	たまねぎ,にんじん,ごまつな		
29金	こうやとうふのそぼろどん	とりにく,ぶたひき,こおりとうふ	こめ,おしむぎ,ごまあぶら,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,なましだけ,さやいんげん	597 kcal	今年度1回目のセレクト給食です。暑くなってくると季節にゼリーがびったりですね！
	ワントンスープ	とりにく,とうふ	ワントンのかわ	しょうが,ねぎ,にんじん,もやし,ごまつな	25.6 g	
	Oグレーゼリー	こなかんてん	さとう	ぶどうジュース,ぶどうかんづめ	2.1 g	
	Oカルピスゼリー	こなかんてん,にゅうさんきんいんりょう	さとう			

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等で対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。

5月の給食目標

食事のマナーを身につけよう

太字の食材は東京都産の食材を使用する予定です。

ランチョンマットは
まいにち もってこよう！
きゅうしょくとうばんは
マスクをわすれずに。