5月　こんだてひょう

2021年　　西東京市立芝久保小学校

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
6 木	ミルク	ぶどうパン		ぶどうパン		681 kcal
		ハーブチキンサラダ	とりにく	あぶら、さとう	きゅうり、にんじん、キャベツ、にんにく	24.8 g
		ミネストローネ	ぶたにく、ベーコン	じゃがいも、マカロニ、あぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、セロリー、トマトかん、パセリ、ケチャップ	23.7 g
		おたのしみデザート	ぎゅうにゅう、なまクリーム	さとう	まっちゃ	2.7 g
		立春から数えて88日目の八十八夜は、緑茶の茶葉を摘む作業の最盛期です。　給食では、抹茶を使用したデザートを作ります。どんなデザートでしょうか？お楽しみに。				
7 金	ミルク	ねぎチャーハン	ぶたにく、なると、たまご	こめ、ごまあぶら、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじんねぎ	634 kcal
		にらまんじゅう	ぶたにく	あぶら、でんぷん、しゅうまいのかわ	キャベツ、にら、にんにく、しょうが、ほししいたけ	26.6 g
		レタスのちゅうかスープ	とりにく、ベーコン	でんぷん、ごまあぶら	レタス、たまねぎ、にんじん	20.7 g
		にら饅頭は、にらたっぷりのひき肉餡をしゅうまいの皮で、ひとつひとつ丁寧に包んでいきます。　レタスは、サラダだけでなく、スープに入れても美味しい野菜です。				3.2 g
10 月	ミルク	ドライカレー	ぶたにく、だいず	こめ、バター、あぶら、さとう	にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース、ケチャップ	660 kcal
		きりぼしだいこんのサラダ	ロースハム	ごまあぶら、さとう、ごま	きりぼしだいこん、にんじん、もやし、きゅうり	23.7 g
		れいとうりんご			りんご	19.3 g
		1時間目に、2年生がグリンピースのさやだしをします。さやから出したばかりの豆は、新鮮で格別です。				2.0 g
11 火	ミルク	ぶたにくとさくらえびのおこわ	やきぶた、さくらえび	こめ、もちごめ、ごまあぶら、さとう	たけのこ、にんじん	575 kcal
		やきししゃも	ししゃも			30.5 g
		かぶとキャベツのこうみあえ			かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが	15.4 g
		こんさいじる	ぶたにく、みそ	さといも	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	3.7 g
12 水	ミルク	みそラーメン	ぶたにく、なると、みそ	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら、ラード	にんにく、しょうが、にら、にんじん、もやし、ねぎ、コーン	615 kcal
		ジャンボあげぎょうざ	ぶたにく	でんぷん、ごまあぶら、ぎょうざのかわ、あげあぶら	にんにく、しょうが,キャベツ、にら、ねぎ、ほししいたけ	24.5 g
		きりぼしのナムル		ごまあぶら、さとう	きりぼしだいこん、もやし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、とうがらし	20.9 g
		人気のラーメンは、つけ麺風にいただきます。スープから自家製です。にんにくの風味、ラードのコク、コーンの甘みがおいしさの秘訣です。				3.3 g
13 木	ミルク	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽごはん		こめ、ごまあぶら、あぶら、さとう	グリーンピース	594 kcal
		さけのてりやき	さけ	あぶら、さとう		26.3 g
		ごまあえ		ごま、さとう	こまつな、もやし、にんじん	16.1 g
		だいこんのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ		だいこん	3.5 g
		1年生にグリンピースのさやだしをします。さやから出したお豆は、すぐにグリンピースご飯にしていただきます。1年生のみなさん、がんばって、全校分のお豆をさやから出してくださいね。				
14 金	ミルク	げんまいごはん		こめ、げんまい		541 kcal
		わふうとうふハンバーグ	とりにく、とうふ	でんぷん、あぶら、さとう	ねぎ、しょうが	25.2 g
		キャベツのおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	14.5 g
		ちゃんこじる	とりにく	あぶら	ごぼう、ほししいたけ、だいこん、にんじん、しめじ、はくさい	1.7 g
17 月	ミルク	おやこどん	とりにく、なると、たまご	こめ、さとう	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリンピース	641 kcal
		くきわかめのゴマふうみ	くきわかめ	こんにゃく、あぶら、ごまあぶら、ごま	にんじん、もやし、きゅうり	27.5 g
		なめこじる	とうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	18.5 g
		メロン			メロン	3.1 g
18 火	ミルク	わかめごはん	しらす、わかめごはんのもと	こめ		593 kcal
		さかなのみそマヨネーズやき	メルルーサ、みそ、とうにゅう	マヨネーズ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン	27.4 g
		はくさいときゅうりのあさづけ		ごま	はくさい、きゅうり、にんじん	14.0 g
		さわにわん	ぶたにく		だいこん、にんじん、ほししいたけ、こねぎ	3.0 g
19 水	乳酸菌飲料	ジョア（しろぶどう）	ジョア			586 kcal
		ガーリックトースト		しょくパン、バター	にんにく、パセリ	22.3 g
		コールスローサラダ	ロースハム	マヨネーズ、あぶら	キャベツ、にんじん、コーン	22.6 g
		チキンポトフ	とりにく、いんげんまめ、ウィンナーソーセージ	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ	2.7 g
20 木	ミルク	ごはん		こめ		614 kcal
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、グリーンピース	22.0 g
		チンゲンサイスープ	ベーコン	はるさめ	チンゲンサイ、しめじ、たまねぎ、にんじん	12.6 g
		マンダリンオレンジ			オレンジ	2.6 g

21 金	ミルク	たかなごはん	あぶらあげ	こめ、げんまい、あぶら	しょうが、たかなづけ、ねぎ	573 kcal
		とうふのまさごあげ	とうふ、とりにく、ちりめんじゃこ、たまご	でんぷん、あげあぶら、さとう	にんじん、ねぎ、さやいんげん	24.1 g
		だいこんづけ		ごま	だいこん	20.1 g
		わかたけじる	わかめ	まめふ	たけのこ、だいこん、にんじん	2.5 g
24 月	ミルク	にしょくそぼろごはん	とりにく、たまご	こめ、あぶら、さとう	しょうが、さやいんげん	568 kcal
		いかのみそやき	いか、みそ		しょうが、にんにく、ねぎ	32.0 g
		キャベツのあっさりあえ	おかかけずり	さとう、ごま	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ	16.4 g
		ごもくじる	とりにく、なまあげ	でんぷん、こんにゃく	にんじん、だいこん、ねぎ、みつば	2.8 g
25 火	ミルク	きびごはん		こめ、もちきび		657 kcal
		あげだしどうふやさいあん	とうふ	でんぷん、あげあぶら、さとう	たまねぎ、もやし、たけのこ、こまつな、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	27.0 g
		いなかじる　3･5年遠足（給食なし）	とりにく、とうふ、みそ	さといも、こんにゃく	にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ	20.8 g
		あまなつかん			あまなつかん	2.0 g
26 水	ミルク	カレーうどん（つけめん）	ぶたにく、なると	うどん、あぶら、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	560 kcal
		さかなのチーズつつみあげ	メカジキ、チーズ、のり	はるまきのかわ、あげあぶら	しょうが	31.1 g
		アスパラいりサラダ		あぶら、さとう、ごまあぶら	キャベツ、アスパラガス、もやし、にんじん	20.4 g
		スティック状にカットした魚とチーズを春巻の皮に包み、さっくりと揚げます。チーズが絡み、魚が苦手な人でも、食べやすいと思います。				3.4 g
27 木	ミルク	さんさいおこわ		こめ、もちごめ	さんさいミックス	580 kcal
		とりにくのレモンじょうゆかけ	とりにく	さとう	しょうが、レモンじる	26.2 g
		かぶのそくせきづけ		ごま	かぶ、にんじん、キャベツ	18.2 g
		むらくもじる	とりにく、とうふ、たまご	でんぷん	にんじん、ねぎ、こまつな	2.5 g
28 金	ミルク	ごはん		こめ		708 kcal
		キャベツメンチカツ	ぶたにく、だいず、たまご	パンこ、あぶら、こむぎこ、あげあぶら	たまねぎ、キャベツ、ケチャップ	27.8 g
		だいこんとみずなのサラダ	ツナ	あぶら、さとう、ごま	だいこん、みずな、たまねぎ	26.1 g
		ほうれんそうととうふのスープ	とりにく、とうふ	でんぷん、ごま、ごまあぶら	ほうれんそう、にんじん、ねぎ	1.9 g
31 月	ミルク	ごはん		こめ		693 kcal
		かつおのさんしょくあげ	かつお、だいず	でんぷん、さつまいも、あげあぶら、さとう、ごま	しょうが	33.1 g
		こまつなのあえもの		さとう	こまつな、もやし、にんじん	19.3 g
		すりごまみそしる	あぶらあげ、とうふ、ちくわ、みそ	ごま	しめじ、えのきたけ、こまつな	1.8 g
		「目には青葉　山ほととぎす　初がつお」という俳句があるように、初がつおは5月の季語です。下味をつけて揚げたかつおを、さつまいもと大豆とあわせ、甘辛のたれをからめます。				

今月の給食目標 「配膳や後片付けをきちんとしよう！」

※食材料の購入の都合により、献立を変更する場合があります。

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ﾅﾄﾘｳﾑ mg	ｶﾙｼｳﾑ mg	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ活性当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
一日あたりの平均										214	0.27	0.40	13		
	610	26.8	18.9	80.0	1114	356	94	2.9	3.0	266	0.40	0.55	26	5.3	2.7
基準値(中学年)	650	27.6	18.1	0.0	0	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0	1.9
充　足　率（%）	93.8	97.1	104.4	0.0	0.0	101.7	188.0	96.7	150.0	107.0	67.5	100.0	65.0	106.0	142.1

今月の地場野菜（予定）

○小林農園さん

・こねぎ
・かぶ
・パセリ

○田倉農園さん

・レタス
・こまつな
・だいこん
・キャベツ
・ほうれんそう
・きゅうり

◇給食費について◇

今年度最初の引き落としは、5月10日（月）になります。
下記の金額（4･5月分）を手数料の10円と合わせて、
前日までに入金をお願いします。

1年生　：　7，406円
2年生　：　8，676円
3･4年生　：　9，270円
5･6年生　：　9，765円

＊1年生は、給食開始が遅かったため、5食分減額しています。

八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気にならないといわれています。
ご家族みんなで、新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか？

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？
八十八夜は、立春から数えて88 日目のことで、今年は5月1日です。
この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。