



5月の献立表



児童数

西東京市立保谷小学校

日	献立名	牛乳	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
1金	八十八夜 献立	○			
	豚キムチ丼		豚肉	米,油,でんぷん	しょうが,ごぼう,玉ねぎ,にんじん,白菜,白菜キムチ,にら
	キャベツのみそ汁		油揚げ,みそ		キャベツ,小松菜
	抹茶ケーキ		豆乳	ミックス粉,上新粉,黒砂糖,油,さつまいも,甘納豆	
7木	端午の節句 献立	○			
	中華おこわ		豚肉	米,もち米,油,ごま油	しょうが,にんじん,干し椎茸,たけのこ
	鮭の磯辺焼き		鮭,青のり	油	
	三色和え		鯉節		キャベツ,にんじん,小松菜,しめじ
	かぶと入りすまし汁		かまぼこ		大根,ほうれん草
8金	小松菜チャーハン	○	豚肉	米,油,ごま油	たけのこ,にんじん,小松菜
	ジャンボシューマイ		鶏ひき肉	しゅうまいの皮,三温糖,ごま油,でんぷん	しょうが,玉ねぎ
	中華スープ		鶏肉,豆腐	緑豆春雨,ごま油	にんじん,小松菜,長ねぎ,白菜,きくらげ
11月	アップルシナモン トースト	○		食パン,りんごジャム,はちみつ,マーガリン	りんご
	春キャベツのポトフ		鶏肉,ウィンナー	じゃがいも,油	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,セロリー
	おさつサラダ		ポークハム	さつまいも,油	大根
12火	1年生 そら豆のさやむき	○			
	鰯のスタミナごはん		鰯,油揚げ	米,でんぷん,三温糖	しょうが,にんじん,干し椎茸
	豚汁		豚肉,豆腐,みそ	油,里芋	にんじん,ごぼう,大根,長ねぎ
	ゆでそら豆				そらまめ
13水	ごはん	○		米	
	ししゃものから揚げ		子持ちししゃも	でんぷん,油	
	ちくわの和え物		ちくわ	三温糖,ごま油	もやし,小松菜,にんじん
	野菜たっぷりみそ汁		わかめ,油揚げ,みそ		キャベツ,大根,にんじん,玉ねぎ,小松菜
14木	ジョア (ブルーベリー)	○		ブルーベリー,ジョア	
	ごはん			米	
	酢豚		豚肉	でんぷん,油,じゃがいも,三温糖	しょうが,ピーマン,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,干し椎茸,にんにく
	ワンタンスープ		豚肉,なると	ウエーワンタン,油,ごま油	長ねぎ,にんじん,白菜,にら
15金	シーフードカレーライス	○	えび,いか,ほたて	米,じゃがいも,油,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,ホールトマト,にんにく,しょうが
	コールスローサラダ			油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン
	美生柑				美生柑
18月	ごはん	○		米	
	鱈の竜田揚げ		鱈	でんぷん,油	しょうが
	ごま和え			ごま,上白糖	小松菜,大豆もやし,にんじん
	大根と豚肉の炒め煮		豚肉	油,三温糖,ごま油	にんにく,しょうが,大根,にんじん
19火	シンガポールの 料理	○			
	海南鶏飯		鶏肉	米,ごま油,三温糖	しょうが,にんにく,長ねぎ,レモン果汁
	ビタミンスープ		鶏肉	油,じゃがいも	トマト,にんじん,ブロッコリー
	アンデスメロン				メロン
20水	ミツバチの日	○			
	ハムカツバーガー		ポークハム	丸パン,小麦粉,パン粉,油	
	ミネストローネ		白いんげん豆,鶏肉	じゃがいも,マカロニ,油	玉ねぎ,にんじん,かぶ,小松菜,ホールトマト
	はちみつれもんゼリー		寒天	はちみつ	レモン果汁
21木	ごはん	○		米	
	鶏肉のすだち風味		鶏肉	でんぷん,油,中ざら糖	すだち
	おひたし		鯉節		もやし,にんじん,小松菜,しめじ
	じゃがいもとわかめの みそ汁		わかめ,油揚げ,みそ	じゃがいも	白菜
22金	タンメン	○	豚肉	ゆで中華麺,油,ごま油	白菜,もやし,にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,しょうが,きくらげ
	ツナ棒ぎょうざ		ツナ	ごま油,ぎょうざの皮,油	キャベツ,小松菜,にんにく,しょうが
	冷凍みかん				冷凍みかん

25月	高知県の郷土料理 ごはん		米	
	鰹の三色揚げ	○ 鰹,大豆	でんぶん,さつまいも,油,三温糖,ごま	しょうが
	土佐和え	鰹節		キャベツ,赤ピーマン,黄ピーマン
	にら玉汁	鶏肉,豆腐,たまご		にら,にんじん,長ねぎ
26火	ごはん		米	
	回鍋肉	○ 豚肉,みそ	油,三温糖,でんぶん,ごま油	しょうが,キャベツ,にんじん,ピーマン,長ねぎ,にんにく
	わかめスープ	鶏肉,わかめ,豆腐		大根,にんじん,長ねぎ
27水	春野菜のガーリックスパゲティ	ベーコン	スパゲティ,油,オリーブ油	にんにく,キャベツ,小松菜,たけのこ,エリンギ
	コーンスープ	○ 鶏肉,牛乳	じゃがいも,油,バター,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,ホールコーン,パセリ
	日向夏			日向夏
28木	バエリア	鶏肉,いか,えび	米,油	にんにく,にんじん,玉ねぎ,赤パプリカ,黄パプリカ,しめじ,マッシュルーム,レモン
	コーンサラダ	○	油	ホールコーン,にんじん,きゅうり
	トマトスープ	ベーコン	油	玉ねぎ,トマト,キャベツ,ピーマン
29金	こんにゃくの日 ごはん		米	
	ポテトコロッケ	○ 鶏ひき肉	じゃがいも,油,小麦粉,パン粉	にんじん,玉ねぎ
	こんにゃくサラダ	わかめ	油,三温糖,こんにゃく	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,枝豆
	なめこ汁	豆腐,みそ		大根,なめこ,小松菜



今月は、
都築勲農園さん より ほうれんそう・玉ねぎ・長ねぎ
中野農園さん より こまつな が届く予定です。

今月の献立について



1日(金) 八十八夜献立

5月2日の「八十八夜」に合わせて、抹茶ケーキを用意します。
この日に摘んだお茶を飲むと、一年間無病息災で過ごせると言われています。

7日(木) 端午の節句献立

5月5日の端午の節句に合わせて、中華ちまき・かぶと入りすまし汁を用意します。
かぶと入りすまし汁は、かぶと型のかまぼこが入ったすまし汁です。

12日(火) 1年生 そらまめのさやむき

1年生に保谷小学校全員分のそらまめをさやから出してもらいます。

19日(火) シンガポールの料理

海南鶏飯…日本では「カオマンガイ」と呼ばれることが多い料理です。
給食では鶏がらスープで炊いたご飯の上に、ナンプラーやオイスターソースなどの調味料で作ったタレをかけたチキンをのせます。

20日(水) ミツバチの日

5月20日の「世界ミツバチの日」に合わせて、はちみつれもんゼリーを用意します。

25日(月) 高知県の郷土料理

鰹の三色揚げ…高知県の特産物で有名な鰹を、大豆・さつまいもと一緒に三色揚げにします。
土佐和え …野菜をおかかしょうゆと和えます。
にら玉汁 …高知県は、にらの収穫・出荷量が日本一です。

29日(金) こんにゃくの日

5月29日は、5(こん)2(にゃ)9(く)の日です。
給食ではこんにゃくサラダを用意します。



はちじゅうはちや
八十八夜

