

5月のこんだて

目標:食器類を大切にしよう

平成26年4月30日
西東京市立泉小学校

日曜日	主 食	牛乳	おかず・デザートなど	血・肉・骨になるもの (赤のグループ)	体温・力になるもの (黄色のグループ)	体の調子をととのえるもの (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	こぎつねごはん ★4年生遠足★	○	ふくさたまご だいこんのごまふうみ すましじる	たまご、油揚げ 豆腐、はんぺん ひじき、牛乳	米、もち米 砂糖、ごま、油	にんじん、ほうれんそう、だいこん葉 糸みつば、玉ねぎ、だいこん 干しいたけ、ねぎ	590	23.6
2 金	ウインナーピラフ	○	パリパリポテトのサラダ ABCスープ	ウインナー、ベーコン ハム、鶏肉、たまご 牛乳	米、麦、じゃがいも 砂糖、マカロニ バター、油	にんじん、パセリ、ほうれんそう にんにく、玉ねぎ、とうもろこし キャベツ、きゅうり、もやし	659	21.3
5 月	子どもの日							
6 火	開校記念日・振替休日							
7 水	キムチチャーハン	○	チャブチェ ちゅうかスープ	豚肉、たまご 豆腐、牛乳	米、麦、はるさめ 砂糖、ごま、油	にんじん、にら、ピーマン(青、赤、黄) チンゲンサイ、はくさい(キムチ漬け) にんにく、しょうが、もやし、干しいたけ だいこん、ねぎ	601	22.1
8 木	ごはん	○	さけのてりやき きんぴら 熊本の郷土料理	秋鮭、さつま揚げ 大豆、豆腐、味噌 牛乳	米、砂糖、こんにやく じゃがいも、ごま、油	にんじん、しょうが、ごぼう だいこん、干しいたけ、ねぎ	630	31.8
9 金	ピザトースト ★3年生遠足★	○	コーンサラダ ジュリエンスープ	ベーコン、チーズ 牛乳	胚芽パン、砂糖 スパゲッティ、油	青ピーマン、トマトピューレ、もやし にんじん、パセリ、にんにく、きゅうり マッシュルーム、とうもろこし、キャベツ 玉ねぎ、セロリー、だいこん、しょうが	641	26.1
12 月	ふきごはん	○	はたはたのなんばんづけ いなかじる	鶏肉、はたはた 油揚げ、生揚げ 味噌、牛乳	米、麦、砂糖、小麦粉 でんぷん、こんにやく じゃがいも、油	にんじん、ふき、とうもろこし ねぎ、だいこん、ごぼう	628	26.3
13 火	シュガートースト	○	かぶのサラダ たらちのブイヤベース	ベーコン、たら ツナ、牛乳	食パン、砂糖 じゃがいも マーガリン、油	にんじん、パセリ、かぶ、きゅうり キャベツ、にんにく、玉ねぎ セロリー	615	25
14 水	ポークカレーライス	○	くきわかめのサラダ	豚肉、くきわかめ コービー牛乳	米、小麦粉 じゃがいも、砂糖 バター、ごま、油	にんじん、トマトピューレ、しょうが 玉ねぎ、にんにく、だいこん、もやし	628	16.3
15 木	ピースごはん	○	かつおのごしきあげに さわにわん	豚肉、かつお 大豆、油揚げ、牛乳	米、でんぷん さつまいも、砂糖、油	にんじん、こまつな、グリーンピース さやいんげん、しょうが、だいこん 玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	645	28.8
16 金	わかめうどん	○	さつまいものでんぷら とりのさっぱりサラダ	豚肉、鶏肉 油揚げ、生わかめ 牛乳	うどん、さつまいも 天ぷら粉(卵) 砂糖、油	にんじん、こまつな、干しいたけ ねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ レモン果汁	544	24.8
19 月	ガーリックフランス カミカミメニュー	○	ビーンズサラダ ポトフ	豚肉、ウインナー ミックスビーンズ 牛乳	ソフトフランスパン、砂糖 じゃがいも、マーガリン、油	パセリ、にんじん、かぶ、にんにく きゅうり、キャベツ、玉ねぎ	625	22.1
20 火	ちゅうかおこわ	○	もやしのナムル にくだんごとチンゲンサイ のスープ	豚肉、焼き豚、ハム 鶏肉、えび、たまご 牛乳	米、もち米、砂糖 でんぷん、はるさめ ごま、油	にんじん、こねぎ、チンゲンサイ たけのこ、干しいたけ、もやし きゅうり、玉ねぎ、しょうが、ねぎ	573	24
21 水	ナポリタン スパゲッティ	○	フレンチサラダ フルーツポンチ	豚肉、ベーコン チーズ、牛乳	スパゲッティ、砂糖 バター、油	青ピーマン、トマトピューレ、にんじん にんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり バイン缶詰、もも缶詰、みかん缶詰	601	20.5
22 木	ごまじゃこごはん たてわりきゅうしよく	○	がめに みそじる 福岡県の郷土料理	鶏肉、生揚げ、油揚げ 豆腐、味噌、生わかめ ちりめんじゃこ	米、こんにやく じゃがいも、砂糖 ごま、油	にんじん、さやえんどう、しょうが ごぼう、干しいたけ、れんこん だいこん、ねぎ、みかんジュース	587	20.1
23 金	ホイコーローどん	○	バンバンジーサラダ くだもの(メロン)	豚肉、鶏肉 味噌(テンメンジャン) 牛乳	米、でんぷん はるさめ、砂糖 白ごまペースト、油	にんじん、青ピーマン、しょうが キャベツ、ねぎ、きゅうり、もやし アンデスメロン	631	28
26 月	パインパン	○	オリエンタルサラダ たらちのブイヤベース	ウインナー 白いんげんまめ、牛乳	パインパン、砂糖 コーンフレーク じゃがいも、油	にんじん、キャベツ、もやし きゅうり、玉ねぎ、セロリー かぶ、しょうが	602	21.6
27 火	そぼろごはん	○	こんにやくサラダ よしのじる	豚肉、鶏肉 たまご、牛乳	米、砂糖、こんにやく でんぷん、そうめん ごま、油	にんじん、ほうれんそう、しょうが さやいんげん、もやし、きゅうり だいこん、ねぎ	616	26.5
28 水	わかめごはん	○	さかなのすぶたふう はるさめスープ	豚肉、ホキ わかめごはんの素 牛乳	米、じゃがいも でんぷん、砂糖 はるさめ、ごま、油	にんじん、チンゲンサイ ズッキーニ、しょうが、玉ねぎ 干しいたけ、ねぎ	634	22.9
29 木	あんかけやきそば	○	もやしのサラダ よもぎだんご	豚肉、ハム えび、きな粉、牛乳	蒸し中華めん、でんぷん 砂糖、小麦粉、白玉粉 ごま、油	にんじん、チンゲンサイ、よもぎ しょうが、玉ねぎ、ねぎ、干しいたけ たけのこ、はくさい、もやし、きゅうり だいこん	648	24.8
30 金	ゆかりごはん	○	チキンタレかつ ゆでやさいサラダ だいこんのスープ	鶏肉、豚肉 たまご、牛乳	米、麦、小麦粉 パン粉、砂糖、油	ゆかりごはんの素、にんじん、こまつな キャベツ、きゅうり、もやし、だいこん ねぎ	644	27.3
31 土	運動会(お弁当のご用意をお願いします。)							

栄養価の平均	617	24
--------	-----	----

☆食材料の都合により、献立を変更する場合があります。
☆地場野菜・・・ねぎ、ズッキーニ、ほうれん草(都築農園)
☆産直食材・・・米、大豆(新潟県十日町市より)
☆19日(月)はカミカミメニューです。よくかんで食べましょう!

★給食用ナフキン、
マスクは必ずもって
きましょう!★

※栄養価は3、4年生の平均です。

《給食費について》

- 給食費の口座振替が始まります。今月の振替日は**5月14日(水)**です。
- 各ご家庭の口座へ前日までにご入金ください。
- 今回の振替は4・5月分の給食費をまとめた、下記の金額となります。
- 残高不足にならないようにご注意ください。
- ◆1年生・・・6,413円(4月分2,233円+5月分4,180円)
- ◆2年生・・・8,360円(4,180円×2か月分)
- ◆3・4年生・・・8,800円(4,400円×2か月分)
- ◆5・6年生・・・9,240円(4,620円×2か月分)
- 未納のないようにご協力よろしくお願いします。

さやをむいてみよう!

グリンピース

グリンピースは、さやえんどうの一種で、
実の部分を食べる食材です。カロテンやビタ
ミンC、食物繊維が多いのが特長です。冷凍
食品や缶詰にも加工されていますが、毎季
節にとったばかりのグリン
ピースが一番おいしいので
豆ごはんやスープなど、い
ろいろな料理で食べてみま
しょう。

