



5月のこんだて



令和5年度
西東京市立栄小学校

日	曜	牛乳	主食	主菜	副菜・汁物・果物など	赤の食品 血や肉・骨や歯 をつくる	黄の食品 体をうごかす 力のもと	緑の食品 体の調子をも ととのえる
1	月	○	ふきごはん	肉じゃが	きのこ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ さとう じゃがいも いたこんやく あぶら	ふき しめじ まいたけ ほしいたけ ねしろうが たまねぎ にんじん さやいんげん えのきたけ だいこん こまつな ねぎ
2	火	○	中華ちまき	大豆のにんにく味噌	ワンタンスープ	ぎゅうにゅう やきふた とり にく だいず みそ あおのり	もちごめ ごまあぶら さとう でんぶん ワンタンのかわ あぶら	ほしいたけ にんじん チンゲンツァイ はくさい もやし ねぎ ねしろうが にんにく
8	月	○	小松菜チャーハン	アジフライ	鶏肉と 茎わかめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ あじ とり にく とうふ きわかめ	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら しろいりごま こむぎこパンこ あぶら	にんじん こまつな ねぎ たけのこ もやし ほしいたけ
9	火	○	鮭わかめごはん	擬製豆腐	のっぺい汁 みかん	ぎゅうにゅう さけ わかめ とうふ とりにく たまご かつおぶし	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう さといも こんやく でんぶん	にんじん ねぎ たけのこ ほしいたけ ねしろうが グリンピース だいこん ごぼう こまつな オレンジ
10	水	○	豚キムチ丼		わかめとツナのとえ物 大根の味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ とうふ あぶらあげ みそ	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ねしろうが だいずもやし たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ こまつな
11	木	○	味噌ラーメン	いか焼売	杏仁豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか すりみ とりにく こなかなてん	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ さとう	にんにく ねしろうが ねぎ たまねぎ もやし にんじん キャベツ こまつな とうもろこし ほしいたけ みかんかん パインかん ももかん レモン
12	金	○	むぎごはん	生揚げと 豚肉のうま煮	若竹汁 みかん	ぎゅうにゅう なまあげ ぶた にく わかめ とうふ	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ねしろうが ねぎ はくさい しいたけ にんじん たけのこ オレンジ
15	月	○	鹿児島県の郷土料理 奄美の鶏飯	つけあげ	白玉フルーツポンチ	ぎゅうにゅう たまご とりにく まあじ すりみ とうふ みそ たまご	こめ あぶら でんぶん さとう しらたまこ じょうはくとう	ほしいたけ つぼづけ レモン たまねぎ にんじん こねぎ ねしろうが ごぼう みかんかん パインかん ももかん
16	火	○	大豆ひじきごはん	ししゃものねぎソース	豚汁	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ だいず ししゃも ぶたにく とうふ みそ	こめ もちごめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ ねしろうが だいこん ねぎ こまつな
17	水	○	きなこ揚げパン	肉団子スープ	満点サラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく たまご だいず ひじき	コッパン さとう あぶら でんぶん ごまあぶら しろいりごま	ねしろうが ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ いら こまつな ほしいたけ だいこん
18	木	○	けんちんうどん	大豆と小魚の揚げ煮	チーズ蒸しパン	ぎゅうにゅう とりにく あぶら あげ だいず にぼし チーズ	うどん あぶら さといも こんやく でんぶん さつまいも さとう こむぎこ	にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ ほしいたけ
19	金	○	世界の料理「大韓民国」 ビビンバ丼		切り干し大根のナムル 卵入りわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	だいずもやし ほうれんそう にんじん ねぎ ねしろうが にんにく きりほしだいこん キャベツ きゅうり えのきたけ
22	月	○	えびピラフ	鯉の コーンソース焼き	野菜スープ	ぎゅうにゅう むきえび ベーコン とりにく さけ ぶたにく	こめ パター あぶら マヨネーズ(卵不使用)	とうもろこし にんじん たまねぎ ビーマン とうもろこし パセリ キャベツ こまつな
23	火	○	ガーリックライス	鶏肉の パーベキューソース	春キャベツの チャウダー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	こめ オリーブゆ さとう じゃがいも あぶら パター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ねぎ ねしろうが りんご レモン キャベツ
24	水	○	スパゲッティミートソース		チキンサラダ バジルポテ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ とりにく	スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも オリーブゆ	ねしろうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトかんづめ きゅうり キャベツ もやし バジル
25	木	○	ごはん 海苔しらすの佃煮	初鯉の揚げ煮	小松菜のごま和え けんちん汁	ぎゅうにゅう のり しらす かつお とうふ	こめ さとう でんぶん あぶら しらすりごま さといも こんにやく	ねしろうが こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ
26	金	ジュース	むぎごはん	トマトチキンカレー	コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ マヨネーズ(卵不使用) さとう	にんにく ねしろうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし みかんジュース
30	火	○	ツナドッグ	チキンピーンズ	冷凍りんご	ぎゅうにゅう ツナ だいず とりにく ベーコン	コッパン マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター	たまねぎ きゅうり セロリー にんじん トマトかんづめ りんご
31	水	○	むぎごはん	えびクリームライス	フレンチサラダ キャロットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく むきえび なまクリーム チーズ こなかなてん こなゼラチン	こめ あぶら こむぎこ サラダあぶら パター オリーブゆ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし にんじんジュース みかんジュース

※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。



今月の目標

食事と運動について考えよう