



5月 こんだてひょう

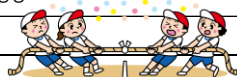


2025年

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木		にくじるさんさいうどん	ぶたにく、あぶらあげ	うどん、さとう	ほししいたけ、さんさいミックス、ねぎ	539 kcal
		いもとこんさいのあおのりあえ	あおのり	じゃがいも、あげあぶら、さとう	ごぼう、にんじん	21.6 g
		まっチャプリン	ぎゅうにゅう、クリーム、こなかんでん	さとう	まっチャ	20.7 g
		立春から数えて88日目の八十八夜のこの時期は、緑茶の茶葉を摘む作業の最盛期です。抹茶を使用したデザートを作ります。				2.2 g
2 金		ちゅうかおこわ	やきぶた、ぶたにく	こめ、もちごめ、あぶら、ごまあぶら	ほししいたけ、たけのこ、ねぎ、にんじん、しょうが	486 kcal
		キャバツのうめおかかあえ	おかかけずり	さとう	キャバツ、きゅうり、もやし、にんじん、うめ	20.9 g
		ほうれんそうのちゅうかスープ	とりにく、かまぼこ	ごまあぶら、でんぶん	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、えのきたけ	15.1 g
						2.4 g
7 水		フレンチトースト	ぎゅうにゅう、たまご	しよくパン、バター、さとう		579 kcal
		コールスローサラダ	ハム	ノンエッグマヨ、あぶら	キャバツ、にんじん、コーン	24.0 g
		チキンポトフ	とりにく	じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、かぶ	25.4 g
						2.3 g
8 木		こうやどうふのそぼろごはん	とりにく、こうやどうふ	こめ、あぶら、さとう	にんじん、ねぎ、いんげん、	566 kcal
		やしししゃも	ししゃも			30.9 g
		かぶのそくせきづけ		ごま	かぶ、にんじん、キャバツ	18.9 g
		わかめのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ		はくさい、にんじん、ねぎ	3.0 g
9 金		ごはん		こめ		557 kcal
		のりのつくだに	のり	さとう		26.1 g
		ぶたにくときせつやさいのみそいため	ぶたにく、みそ	あぶら、さとう、でんぶん	しょうが、にんにく、キャバツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、たけのこ	13.7 g
		つみれじる	つみれ	こんにやく	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	2.4 g
12 月		ガバオライス	とりにく	こめ、あぶら、さとう	にんにく、ピーマン、あかピーマン、たまねぎ、にんじん、ほんしめじ	577 kcal
		ヤムウンセン	ぶたにく、えび	はるさめ、あぶら、さとう	にんじん、きゅうり、あかたまねぎ、きくらげ、にんにく、とうがらし、レモン	27.2 g
		アジアンスープ	とりにく	あぶら	にんじん、だいこん、ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、レモン	17.1 g
		給食では、世界各地のメニューも取り入れています。今回はタイ料理です。ナンブラーを効かせて、エスニック風に仕上げます。				2.4 g
13 火		ごはん		こめ		572 kcal
		さけのてりやき	さけ	さとう		30.6 g
		ごまあえ		ごま、さとう	こまつな、もやし、にんじん	18.0 g
		よしのじる	とりにく、かまぼこ	でんぶん	にんじん、ねぎ、だいこん、ほうれんそう	2.8 g
14 水		ごはん		こめ		603 kcal
		にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも、こんにやく、あぶら、さとう	しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、さやいんげん	31.1 g
		かきたまじる	とりにく、たまご	でんぶん	にんじん、ねぎ、えのきたけ、にら	13.8 g
		そらまめ			そらまめ	2.1 g
15 木		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、きくらげ	552 kcal
		はるまき	ぶたにく	はるまきのかわ、はるさめ、でんぶん、あぶら、さとう、あげあぶら	にら、にんじん、もやし	22.0 g
		キャバツのちゅうかづけ		さとう、ごまあぶら、ごま	キャバツ、とうがらし	20.9 g
		人気のラーメンは、つけ麺風にしています。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。				2.9 g
16 金		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、グリーンピース	551 kcal
		くきわかめのゴマふうみ	くきわかめ	こんにやく、あぶら、ごまあぶら、ごま	にんじん、もやし、きゅうり	24.1 g
		メロン			メロン	15.0 g
		熊本県産のアンデスメロンが届く予定です！果肉が黄緑色で果汁が豊富、甘みが強く、給食でも人気の果物のひとつです。				2.2 g
19 月		ごはん		こめ		661 kcal
		とりのからあげ	とりにく	でんぶん、あげあぶら	しょうが、にんにく	27.7 g
		アスパラいりサラダ		さとう、ごまあぶら、あぶら	キャバツ、アスパラガス、もやし、にんじん	23.2 g
		みそしる	みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	2.3 g
20 火		ぶどうパン		ぶどうパン		590 kcal
		ツナオムレツ	ツナ、たまご、チーズ	あぶら	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	27.3 g
		やさいスープ		バター	たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン、パセリ	21.8 g
						2.8 g



21 水		スタミナどん	ちりめんじゃこ、ぶたにく	こめ、げんまい、ごま、でんがん、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、にら、もやし、チンゲンサイ	561 kcal
		はくさいのちゅうかサラダ		はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	はくさい、きゅうり、にんじん	22.4 g
		ミニトマト			ミニトマト	15.9 g
		体育発表会応援メニューです。にんにくの効いた豚肉の野菜炒めをご飯にのせたスタミナ丼で頑張してほしいと思います。				1.8 g
22 木		ごはん		こめ		643 kcal
		さばのみそに	さば、みそ	さとう	しょうが、ねぎ	29.0 g
		こまつなのからしあえ	ツナ	さとう	こまつな、もやし	26.0 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	2.5 g
23 金		スパゲティナポリタン	ベーコン、ぶたにく、チーズ	スパゲッティ、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン、マッシュルーム、ケチャップ	645 kcal
		かぶのスープ	とりにく	あぶら	かぶ、にんじん、キャベツ、こまつな	25.3 g
		キャロットケーキ	きゅうにゅう、たまご	こむぎこ、さとう、バター	にんじん	24.1 g
		キャロットケーキは、すりおろしたにんじんを混ぜ込んだ甘い焼き菓子です。卵とバターの風味でにんじんもおいしく食べられます。				2.8 g
24 土		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、ごぼう、たまねぎ、グリーンピース、ケチャップ	605 kcal
		オリエンタルサラダ		さとう、あぶら	きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし	22.8 g
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	さとう	りんご、パイナップル、もも	18.9 g
		5月24日(土) 体育発表会:給食あります。				1.7 g
27 火		いちごミルク	いちごミルク			569 kcal
		ハヤシライス	ぶたにく	こめ、バター、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、パセリ、ケチャップ	15.4 g
		きゅうりとハムのすのもの	わかめ、ハム	はるさめ、ごまあぶら、さとう	きゅうり	9.6 g
		れいとうみかん			みかん	2.4 g
28 水		わかめごはん	しらす、わかめごはんのもと	こめ		575 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	27.4 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	18.8 g
		なめこじる	とうふ、みそ		なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ	2.9 g
29 木		げんまいごはん		こめ、げんまい		709 kcal
		かつおのさんしょくあげ	かつお、だいず	でんがん、さつまいも、あげあぶら、さとう、ごま	しょうが	35.9 g
		きりぼしだいこんのいりに	あぶらあげ、	さとう	きりぼしだいこん、にんじん、こまつな	21.2 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、みつば	2.3 g
30 金		きなこあげパン	きなこ	コッペパン、さとう、あげあぶら		615 kcal
		ハーブチキンサラダ	とりにく	でんがん	きゅうり、にんじん、キャベツ、にんにく	25.0 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、トマト、パセリ、ケチャップ	24.5 g
		人気の揚げパンは、高温でカリッと中はフワツとするように、ひとつひとつ丁寧に給食室で揚げ、甘いきなこをたっぷりかけます。				2.8 g

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	レチノール活性当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 総量 g	食塩相当 量 g
一日あたりの平均	588	25.8	19.1	329	84	2.3	2.9	228	0.27	0.43	13		
基準値	650	27.6	18.1	350	50	3.0	2.0	284	0.40	0.59	25	5.3	2.5
充 足 率	90.5	93.5	105.5	94.0	168.0	76.7	145.0	114.0	67.5	107.5	52.0	117.8	131.6

さやえんどう

えんどうは、マメ科エンドウ属の植物で、さやを食べる「さやえんどう」と、未熟な豆を食べる「実えんどう」、若い莖や葉を食べる「豆苗」など、いろいろな形で食べられています。

えんどうの歴史は古く、古代エジプトですでに栽培されていたとされていますが、日本で本格的な栽培が始まったのは明治時代以降です。



スナツプえんどう