



令和3年度

5月のこんだてひょう



児童数

西東京市立谷戸第二小学校

日	曜日	こんだて		主食・おかず・デザート の 主 な 食 材 料			
		飲物	主食 お か ず ・ デザート	(赤のなかま) おもにからだをつくるもとになる食品	(黄のなかま) おもにエネルギーのもとになる食品	(緑のなかま) おもにからだの調子を整える食品	
6	木		コーンピースごはん とりにくのねぎしおやき きんぴらごぼう しんたまねぎのみそしる	とりにく かつおぶし あぶらあげ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ さとう ごまあぶら・こんにやく・さとう	とうもろこし・グリーンピース しょうが・にんにく・ねぎ にんじん・ごぼう・さやいんげん たまねぎ・だいこん・えのきたけ・ねぎ	
7	金		ちゅうかちまき かふうきゅうり 行事食 ワンタンスープ 端午の節句	やきぶた ぶたにく	もちごめ・ごまあぶら・さとう さとう・ラーゆ・ごまあぶら こめあぶら・ワンタンのかわ・ごまあぶら	しいたけ・にんじん きゅうり・だいこん しょうが・たけのこ・にんじん・はくさい・ねぎ	
10	月		シーフードクリームライス コールスローサラダ レタスのスープ	とりにく・えび・いか・ほたてがし・ぎゅうにゅう・なまクリーム・チーズ ベーコン	こめ・おしむぎ・マーガリン・こめあぶら・こむぎこ さとう・こめあぶら こめあぶら	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・パセリ キャベツ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・にんじん・セロリ・レタス	
11	火		にくじるうどん みそポテト デコポン(かんきつい) 郷土料理 埼玉県の「埼玉県産」	ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし みそ	うどん じゃがいも・こめあぶら・さとう	にんじん・しいたけ・ねぎ・こまつな デコポン	
12	水		ごはん さばのカレー・ふうみやき たまごとやさいのいためもの わかたけじる	ぶたにく・たまご とりにく・わかめ・かつおぶし	さば こめ・おしむぎ こめあぶら	しょうが・にんにく にんにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ・にら たけのこ・えのきたけ・ねぎ	
13	木		セサミトースト はるキャベツのサラダ ポークビーンズ	だいず・ぶたにく	しよくパン・マーガリン・ごま・さとう こめあぶら・さとう こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン	きゅうり・にんじん・キャベツ・ほうれんそう にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・トマト	
14	金		ひじきごはん やしししゃも からしあえ かぶとえのきのみそしる	ぶたにく・ひじき・あぶらあげ・かつおぶし こもちししゃも かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう	にんじん・さやいんげん キャベツ・にんじん・もやし・こまつな かぶ・かぶのは・たまねぎ・ねぎ・えのきたけ・ほうれんそう	
17	月		しょうゆラーメン ジャンボあげぎょうざ きよみオレンジ(かんきつい)	やきぶた ぶたにく	ちゅうかめん・ごまあぶら ぎょうざのかわ・かつくりこ・ごまあぶら・こめあぶら・こむぎこ	しょうが・にんじん・たけのこ・もやし・とうもろこし・ねぎ キャベツ・にら・にんにく・しょうが きよみオレンジ	
18	火		ごはん・げんきみそ じゃがいものそぼろに かきたまじる	みそ ぶたにく・かつおぶし とうふ・たまご・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう・ごま じゃがいも・こめあぶら・こんにやく・さとう・かたくりこ かたくりこ	にんじん・ピーマン・ねぎ・しいたけ・しょうが しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんじん・ほうれんそう	
19	水		くらざとうしよくパン フェジョアード パルメジアーナ 世界の料理 ヴィナグレッッチサラダ 「フジ」	ぶたにく・ベーコン・だいず・きんときまめ・しろういんげん・まめ とりにく・チーズ	くらざとうしよくパン 　こめあぶら・じゃがいも こむぎこ・パンこ・こめあぶら・オリーブゆ・さとう さとう・オリーブゆ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん トマト・たまねぎ・にんにく レタス・きゅうり・トマト・たまねぎ・あかピーマン・きいろピーマン・パセリ	
20	木		こぎつねごはん さわらのからみやき あさづけ しんじゃがいものみそしる	あぶらあげ・かつおぶし さわら みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう さとう じゃがいも	しょうが・にんじん しょうが 　キャベツ・にんじん・かぶ・かぶのは・きゅうり たまねぎ・だいこん・えのきたけ・さやえんどう・ねぎ	
21	金		ガルバンゾーカレーライス スタミナサラダ 体育発表会 フルーツポンチ 応援メニュー	とりにく・ひよこまめ ぶたにく	こめ・おしむぎ・こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン こめあぶら・さとう さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・りんご しょうが・にんじん・きゅうり・キャベツ・もやし みかんかん・パイナップルかん・おうとうかん・ナタデココ	
25	火		じゃこなめし あげだしどうふ やさいのこんぶあえ さわにわん	ちりめんじゃこ とうふ・かつおぶし しおこんぶ とりにく・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら こむぎこ・コーンスターチ・こめあぶら・かたくりこ・さとう	こまつな ねぎ はくさい・にんじん・ほうれんそう にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ	
26	水		オリエンタルスパゲティ ほうれんそうのサラダ オレンジスフレ	ベーコン・ぶたにく ハム クリームチーズ・たまご・なまクリーム	スパゲティ・こめあぶら さとう・ごま さとう・こむぎこ	にんにく・にんじん・たまねぎ・しめじ・しいたけ・ピーマン・あかピーマン・きいろピーマン ほうれんそう・にんじん・キャベツ・にんにく みかんかん	
27	木		ゆかりごはん かつおのたつたあげ かいそうのあえもの みそけんちんじる	かつお わかめ・くわかめ・こんぶ・ふのり・しろとさか・あかのり とりにく・とうふ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ じょうしんこ・かたくりこ・こめあぶら こめあぶら・さとう こめあぶら・じゃがいも・こんにやく	ゆかり しょうが にんじん・きゅうり・だいこん ごぼう・だいこん・だいこんは・にんじん・しめじ・ねぎ・ほうれんそう	
28	金		おやこどん ごもくじる メロン	とりにく・かつおぶし・たまご ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・こめあぶら・こんにやく・さとう・かたくりこ こめあぶら	しょうが・にんじん・たまねぎ・しいたけ・グリーンピース しょうが・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こまつな メロン	
31	月		ココアあげパン アスパラときゅうりのサラダ ABC スープ	とりにく	ねじりパン・こめあぶら・さとう・ココア こめあぶら・さとう こめあぶら・マカロニ	きゅうり・にんじん・ブロッコリー・アスパラガス キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・とうもろこし・ほうれんそう	



※今月の献立より※

- ・7日(金)：行事食「端午の節句」
5月5日は「端午の節句」で、ちまきやかしわもちを食べると縁起が良いとされています。「中華ちまき」は、もち米や焼きふた等を竹の皮で包んで蒸した料理です。
- ・11日(火)：郷土料理「埼玉県産」
「肉汁うどん」は、埼玉県西部の郷土料理「武蔵野うどん」の一つで、だしの利いたしょうゆ味の温かい肉汁に、冷たいうどんをつけて食べます。「みそポテト」は、秩父地方で農作業の合間や小腹がすいたときに食べる「小昼飯」の一つです。
- ・19日(水)：世界の料理「ブラジル」
「パルメジアーナ」は、チキンカツにトマトソースとチーズをかけた、ブラジルでは定番の家庭料理です。「ヴィナグレッッチサラダ」は、酢にトマトなどの野菜をたっぷり混ぜたドレッシングで味付けします。「フェジョアード」は豆を煮込んだ料理で、ブラジルの国民食とも呼ばれています。
- ・21日(金)：体育発表会応援メニュー
スタミナアップに効果的な食材を使った料理で、みなさんを応援します！



※飲用牛乳や発酵乳は赤のなかまに入ります。食材等の関係で献立を変更する場合があります。

こんげつ　　もくひょう
今月の目標

み　じ　たく
身支度をきちんとしよう

給食当番になった人は、
給食の準備をする前に給食当番として
ふさわしい清潔な身支度を
しているかどうかを確認しましょう。
清潔な身支度をする理由は、
見た目だけの問題ではありません。
衛生的で安全な給食を配るために
とても重要だからです。

こんげつ　　じ　　ばん　　さんちよく　や　さい　　よてい
今月の地場・産直野菜（予定）

<都築農園>　ねぎ・レタス・ほうれん草・小松菜　<本橋和利農園>　きゅうり・キャベツ