



令和4年度

がっ

5月 こんだてひょう



家庭数

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のになる食品	(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
2	月	にぎゅう う	コーンピースごはん とりのからあげ かいそうのあえもの ごもくじる	とりにく わかめ・こんぶ・ふのり・とさかのり・まふのり ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし	こめ・おしむぎ かたくりこ・こむぎこ・こめあぶら こめあぶら・さとう こめあぶら・さといも	とうもろこし・グリーンピース にんにく・しょうが にんじん・きゅうり・だいこん しょうが・にんじん・ごぼう・しめじ・ねぎ・こまつな
6	金	にぎゅう う	ちゅうかちまき かふうきゅうり ワンタンスープ	やきぶた ぶたにく	もちごめ・ごまあぶら・さとう さとう・ラー油・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
9	月	にぎゅう う	まめごはん ちぐさやき えのきとだいこんのみそしる	ぶたにく・だいず・かつおぶし とりにく・ひじき・たまご・かつおぶし あぶらあげ・かつおぶし・みそ	こめ・おしむぎ・こめあぶら・さとう さとう・こめあぶら	にんじん・さやいんげん キャベツ・かぶ・かぶのは・ゆかり にんじん・たまねぎ・ほうれんそう たまねぎ・だいこん・ねぎ・えのきたけ・こまつな
10	火	にぎゅう う	はちみつレモントースト シャラータ グヤーシュ	ぶたにく	しょくパン・はちみつ・マーガリン さとう・こめあぶら こめあぶら・じゃがいも・さとう	レモン キャベツ・たまねぎ・きゅうり にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・セロリ・マッシュルーム・あかパパリカ・きいろパパリカ・トマト
11	水	にぎゅう う	ごましおごはん ししゃものいそべあげ じゃがいものきんぴら わかたけじる	こもちししゃも・あおのり かつおぶし とりにく・わかめ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごま こむぎこ・かたくりこ・こめあぶら ごまあぶら・じゃがいも・こんにやく・さとう	にんじん・ごぼう・さやいんげん たけのこ・えのきたけ・ねぎ
12	木	にぎゅう う	やきそば ちゅうかふうコーンスープ ニューサマーオレンジ(かんきつ類)	ぶたにく・あおのり とりにく・たまご	ちゅうかめん・こめあぶら こめあぶら・ごまあぶら・かたくりこ	しょうが・にんにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん・もやし・しいたけ にんじん・たまねぎ・とうもろこし・ほうれんそう・ねぎ ニューサマーオレンジ
13	金	にぎゅう う	ごはん かつおのたつたあげ みそけんちんじる	しおこんぶ かつお 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・じゃがいも・こんにやく	はくさい・にんじん・こまつな しょうが ごぼう・にんじん・しめじ・ねぎ・ほうれんそう
16	月	にぎゅう う	くろざとうしょくパン ライスグラタン レタスのスープ	とりにく・きゅうにゅう・なまクリーム・チーズ ベーコン	くろざとうしょくパン こめ・こめあぶら・マーガリン・こむぎこ・パンこ こめあぶら	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・フロッコリー・ほうれんそう・パセリ たまねぎ・にんじん・セロリ・レタス
17	火	にぎゅう う	うめひじきなめし なまあげのひきにくあんかけ よしのじる	かつおぶし・ひじき なまあげ・ぶたにく とりにく・かまぼこ・かつおぶし	こめ・おしむぎ・ごまあぶら こめあぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら かたくりこ・そうめん	うめ・こまつな にんにく・しいたけ・にんじん・たまねぎ にんじん・ねぎ・ほうれんそう
18	水	にぎゅう う	オリエンタルスパゲティ ほうれんそうのサラダ オレンジスプレ	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・あかパパリカ・きいろパパリカ ほうれんそう・にんじん・キャベツ・にんにく みかんかん
19	木	にぎゅう う	こぎつねごはん さわらのてりやき はるキャベツのみそしる	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・かたくりこ じゃがいも	しょうが・にんじん しょうが キャベツ・たまねぎ・ねぎ・こまつな
20	金	にぎゅう う	スタミナどん あざりとわかめのスープ れいとうみかん	ぶたにく わかめ・あざり	こめ・おしむぎ・ごまあぶら・こめあぶら・かたくりこ ごまあぶら	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・ねぎ・キャベツ・にら にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぎ みかん
24	火	にぎゅう う	ココアあげパン アスパラのサラダ 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・フロッコリー・アスパラガス キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリ・ほうれんそう
25	水	にぎゅう う	ごはん たまごとやさしいためもの しんたまねぎのみそしる	ぶたにく・たまご あぶらあげ・みそ・かつおぶし	こめ・おしむぎ こめあぶら	しょうが にんにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ・にら たまねぎ・だいこん・えのきたけ・ねぎ
26	木	にぎゅう う	はるやさいかレーライス じゃこサラダ ぶどうゼリー	とりにく ちりめんじゃこ こなかてん	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 さとう・こめあぶら・ごま さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・アスパラガス・りんご キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし ぶどうジュース
27	金	にぎゅう う	にこみうどん おひたし こくとうむしパン	ぶたにく・あぶらあげ・かつおぶし かつおぶし とうにゅう	うどん ホットケーキミックス・さとう・こめあぶら	しいたけ・にんじん・ねぎ・ほうれんそう キャベツ・にんじん・もやし・こまつな
30	月	にぎゅう う	たかなごはん たけのこのひこずり タイプーエン	あぶらあげ とりにく・みそ ぶたにく・うずらたまご・いか・えび	こめ・もちごめ・ごまあぶら こめあぶら こめあぶら・はるさめ・ごまあぶら	しょうが・たかな・ねぎ にんじん・たまねぎ・たけのこ・キャベツ・ねぎ にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・はくさい・もやし・きくらげ・チンゲンサイ
31	火	いじョア こ	ホットドッグ わふうチャウダー メロン	ウィンナー ぶたにく・ベーコン・だいず・きゅうにゅう・みそ・かつおぶし	コッパパン こめあぶら・じゃがいも・こむぎこ・マーガリン・ごま	キャベツ しょうが・だいこん・にんじん・ごぼう・こねぎ メロン

※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。

☆今月の献立より☆

・6日(金):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、もち米や焼きぶたなどを竹の皮で包んで蒸した料理です。

・10日(火):世界の料理「ハンガリー」

「シャラータ」は、ハンガリーのサラダのことです。「グヤーシュ」は、パプリカの実を乾燥させて粉にしたパプリカパウダーを入れたシチューのような料理です。

・20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！

・30日(月):郷土料理「熊本県」

「高菜ごはん」の高菜は、熊本県の阿蘇市でたくさん作られています。「たけのこのひこずり」の「ひこずり」とは、熊本の方言で「引きずり」という意味です。みそであま辛く炒めて料理で、季節ごとに旬の野菜を使って作ります。「タイプーエン」は、たっぷりの野菜と春雨をあっさりとした味のスープにからめた料理です。

今月の目標

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ことは、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。



今月の地場・産直野菜(予定)

<都築勲さん> ねぎ・たまねぎ・ほうれんそう <中野雄一さん> こまつな