



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 かすのたつたあげ 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・ぎゅうにゅう・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・ブロッコリー・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 あさりわかめのスープ れいとうみかん	ぶたにく わかめ・あさり	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・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・ほうれんそう
25	水	にぎゅう う	ごはん たまごやさいのいためもの 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	はるやさいカレーライス 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・ぎゅうにゅう・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