



れいわ 6ねん 5かつ こんだてひょう

日野市立日野第三小学校



ひとことメモ



	こんだてめい	ぎゅう にゅう	あかのなかま ちやにくになる	きいろのなかま ねつやちからの もとなる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	エネルギー たんぱくし しつ	
1 水	エビピラフ そらめいりマセドアンサラダ まっちゃとくろまめのケーキ	○	いんようぎゅうにゅう,むき えび,たまご,ちょうりよう ぎゅうにゅう	こめ,あぶら,バター,こむぎ こ,さとう,あまなっとう (くろまめ)	たまねぎ,あかパブリカ,マッシュ ルーム,さやいんげん,そらめめ,だ いこん,きゅうり,ホールコーン	582 kcal 19.1 g 20.7 g	1日(水) 「マセドアンサラダ」の「マセド アン」とは、フランス語で「さいの目切 り」の意味で、小さく角切りにした野菜 をドレッシングで和えたサラダのことを 指します。この日は、今の時期に旬を迎 えている「そら豆」を加えたマセドアン サラダを提供する予定です。 1日(水) 5月1日は、雑節の一つである八十八 夜で、立春から数えて88日目に当たる 日です。暦の上ではこの日から夏にな り、農作業を始める目安とされていま す。八十八夜の日に摘んだお茶を一番茶 (新茶ともいいます)として飲むと、一 年間、無病息災でいられると伝えられ ています。この日は、黒豆の甘納豆をトッ ピングした抹茶のケーキを提供する予定 ですので、八十八夜ならではの爽やかな お茶の香りを楽しんでほしいです。 8日(水) 「アラビアータ」とは、イタリア語で 「怒り」を意味していて、唐辛子を効か せたソースの辛さで怒ったように顔が赤 くなることに由来しています。本格的に 鷹の爪をじっくり炒めて調理しますが、 辛くせずに香りだけを抽出して提供しま すので、楽しみにしててくださいね。 16日(木) 「せいだのたまじ」は、山梨県の郷土 料理で、江戸時代、甲府代官の中井清太 夫が、各村にじゃがいもの栽培を奨励し 天明・天保の飢饉から甲府を救ったこと に命名由来があります。 じゃがいもを栽培する時に出る小さな じゃがいもを「たまじ」といい、それら を味噌で炒め煮にしたものを「せいだの たまじ」と称しています。
2 木	ごはん ひじきふりかけ かつおとこうやどうふのあげに だいこんとたまごのうすくずしる	○	いんようぎゅうにゅう,ひじ き,かつおぶし,かつお,こう やどうふ,とりにく,とうふ, たまご	こめ,ごま,さとう,かたくり こ,こむぎこ,あげあぶら,こ まあぶら	しょうが,ねぎ,だいこん,しめじ, こまつな	591 kcal 31.1 g 18.8 g	
7 火	ちゅうかおこわ あおなとひじきのサラダ ちゅうかふうごまドーナツ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,ちりめんじゃこ,ひじ き,たまご,ちょうりよう ぎゅうにゅう	こめ,もちこめ,あぶら,ごま あぶら,はるさめ,さとう,こ むぎこ,ごま,あげあぶら	にんじん,たけのこ,ほししいたけ, しょうが,さやいんげん,あかパブ リカ,きゅうり,だいこん,こまつな	570 kcal 19.1 g 19.3 g	
8 水	スパゲティーアラビアータ じゃがいものハニーサラダ	○	いんようぎゅうにゅう,ベー コン,いか,むきえび	スパゲティー,オリーブあぶ ら,バター,こむぎこ,じゃが いも,あげあぶら,はちみつ, あぶら	パセリ,にんにく,にんじん,たまね ぎ,トマト,ホールトマト,マッシュ ルーム,キャベツ,きゅうり	569 kcal 22.1 g 21.0 g	
9 木	ジャージャンどうふどん くきわかめとやさいのサラダ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,なまあげ,みそ,はっ ちょうみそ,くきわかめ,あ ぶらあげ,トウパンジャン	こめ,あぶら,こんにゃく,さ とう,ごまあぶら,かたくり こ,ごま	しょうが,にんにく,ほししいたけ, にんじん,たけのこ,ねぎ,にら, きゅうり,ホールコーン	562 kcal 25.5 g 20.9 g	
10 金	ごはん さかなのこうそうパンこやき キャベツとあおなのサラダ もずくとたまごのスープ	○	いんようぎゅうにゅう,さわ ら(よてい),もずく,たま ご	こめ,なまパンこ,バター,オ リーブあぶら,あぶら,さ とう	にんにく,キャベツ,こまつな,あか パブリカ,ホールコーン,たまねぎ, セロリー,しめじ,みずな	578 kcal 25.6 g 24.1 g	
13 月	ちりめんじゃこのピラフ かつおのトマトに キャベツのごまドレッシングサラダ	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,ちりめんじゃこ,かつ お	こめ,あぶら,こむぎこ,かた くりこ,あげあぶら,オリ ーブあぶら,じゃがいも,さ とう,ごま	たまねぎ,あかパブリカ,さやいん げん,しょうが,にんにく,セロ リー,にんじん,ホールトマト,マッ シュルーム,キャベツ,ブロッコ リー,ホールコーン	588 kcal 30.0 g 18.5 g	
14 火	パン おからとチーズのコロッケ サワーサラダ トマトとレタスのスープ	○	いんようぎゅうにゅう,おか いも,あぶら,こむぎこ,かんそう パンこ,なまパンこ,あげあぶら, さとう,かたくりこ	コッペパン(よてい),じゃが いも,あぶら,こむぎこ,かんそう パンこ,なまパンこ,あげあぶら, さとう,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もや し,きいろパブリカ,きゅうり,トマ ト,レタス	627 kcal 26.4 g 26.6 g	
15 水	きんぴらどん アーモンドあえ とうふともずくのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,とりにく,だいす,みそ, とうふ,あぶらあげ,もずく	こめ,おおむぎ,ごまあぶら, さとう,あぶら,かたくりこ, アーモンドパウダー	ごぼう,にんじん,こまつな,しょう が,たまねぎ,ほししいたけ,キャ ベツ,もやし,だいこん,ねぎ,えのき だけ	569 kcal 25.7 g 20.9 g	
16 木	じゃこいりまめわかごはん せいだのたまじ かきたまじる	○	いんようぎゅうにゅう,だい す,たきこみわかめ,ちりめ んじゃこ,むきみそ,とり にく,とうふ,たまご	こめ,ごま,じゃがいも,あげ あぶら,さとう,かたくりこ	にんじん,ばんのうねぎ,ねぎ,ぶな しめじ,チンゲンサイ	559 kcal 20.9 g 19.6 g	
17 金	ジャンバラヤ ポテトオムレツ キャベツとベーコンのスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ウイ ンナー,とりにく,たまご,ピ ザチーズ,ベーコン	こめ,あぶら,バター,じゃが いも,さとう	にんにく,たまねぎ,セロリー,あ か・きいろパブリカ,ホールトマ ト,さやいんげん,ばんのうねぎ,に んじん,キャベツ,パセリ	572 kcal 23.5 g 23.9 g	<5月使用予定の日野市産食材> たまご こまつな キャベツ わけぎ トマト きゅうり  <給食費のお知らせ> 先月の献立表でお知らせしましたとお り、今月から給食費の引き落としが始ま ります。 今月は、5月13日(月)が引き落と し日となっております。 今月の引き落とし金額は、4月分と5 月分の2か月分をまとめて集金させてい ただため、 1・2年生 8,200円 3・4年生 8,940円 5・6年生 9,640円 となります。 引き落としの際、55円の手数料がか かりますので、御承知おきください。 指定口座の残高に不足がないよう、御 確認をお願いいたします。 
20 月	ごはん いかのねぎみそやき こんにゃくのしょうゆいため てづくりつみれのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,い か,みそ,ぶたにく,あじす りみ	こめ,あぶら,こんにゃく,さ とう,ごまあぶら,かたくり こ	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじ ん,ホールコーン,こまつな,だい こん,しめじ,ごぼう,ばんのうねぎ	548 kcal 29.2 g 14.5 g	
21 火	ごはん さかなのやくみやき きりぼしだいこんのちゅうかあますあえ キャベツとあつあげのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,さば (よてい),なまあげ,わか め,みそ	こめ,さとう,ごまあぶら,こ ま	にんにく,しょうが,ねぎ,きりぼし だいこん,あかパブリカ,きゅうり, キャベツ,こまつな,えのきだけ	530 kcal 25.2 g 20.5 g	
22 水	ハヤシライス ツナとわかめのサラダ こくとうミルクかてん	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,ツナ,わかめ,ちょうり ようぎゅうにゅう	こめ,あぶら,じゃがいも,こ むぎこ,バター,ごまあぶら, さとう,くろざとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマ ト,さやいんげん,だいこん,きゅう り,あかパブリカ,ホールコーン,み かんかんづめ,パインアップルか んづめ,レモン	596 kcal 21.9 g 16.7 g	
23 木	ビビンバ じゃこたまめのカリカリあげ ワントンスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,あぶらあげ,だいす,ち りめんじゃこ,トウパンジャン	こめ,あぶら,さとう,ごまあ ぶら,ごま,かたくりこ,あげ あぶら,ワントンのかわ	にんにく,しょうが,たけのこ,にん じん,りんご,ホールコーン,キャ ベツ,きゅうり,アンデスメロン(よ てい)	551 kcal 25.3 g 20.3 g	
24 金	てづくりトマトジャムサンド こんにゃくサラダ クラムチャウダー	○	いんようぎゅうにゅう,ベー コン,とりにく,あさり,ピザ チーズ,クリーム,ちょうり ようぎゅうにゅう	コッペパン(よてい),さとう, かたくりこ,こんにゃく,あぶら, ごまあぶら,ごま,じゃがいも,バ ター,こむぎこ	トマト,レモン,キャベツ,もやし, きゅうり,あかパブリカ,たまねぎ, にんじん,セロリー,マッシュル ーム,パセリ	591 kcal 21.8 g 22.1 g	
28 火	ポークカレーライス コーンサラダ くだもの	○	いんようぎゅうにゅう,ぶた にく,ピザチーズ	こめ,あぶら,じゃがいも,バ ター,こむぎこ,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にん じん,りんご,ホールコーン,キャ ベツ,きゅうり,アンデスメロン(よ てい)	581 kcal 19.6 g 17.0 g	
29 水	ごはん ししゃものピリからやき じゃがいものきんぴら とりごぼうじる	○	いんようぎゅうにゅう,し しゃも,ぶたにく,とりにく, なまあげ	こめ,さとう,ごま,あぶら,こ んにゃく,じゃがいも,ごま あぶら	にんにく,しょうが,ねぎ,れんこ ん,にんじん,さやいんげん,ご ぼう,だいこん,こまつな	548 kcal 26.6 g 18.6 g	
30 木	たまごじょうどん のりすあえ そらめめのケーキ	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,なると,あぶらあげ,た まご,のり	なまうどん,かたくりこ,こ ま,バター,さとう,こむぎこ, アーモンドパウダー	しいたけ,にんじん,しめじ,ばん のうねぎ,ねぎ,もやし,キャベツ, あかパブリカ,こまつな,そらめめ	603 kcal 22.5 g 28.3 g	
31 金	ごはん ぎせいどうふ やさいとピーフンのソテー こまじる	○	いんようぎゅうにゅう,とり にく,とうふ,ひじき,たまご, ぶたにく,さくらえび,なま あげ,みそ	こめ,さとう,あぶら,ビーフ ン,ごまあぶら,じゃがいも, こんにゃく	たけのこ,にんじん,ばんのうねぎ, しょうが,ねぎ,キャベツ,チンゲン サイ,ごぼう,はくさい,キムチ	559 kcal 26.4 g 19.7 g	

* 献立は都合により変更する場合があります。あらかじめ、御了承ください。

* 給食の詳細は、学校ホームページに掲載しています。ぜひ、御覧ください。