



れいわ 5ねん 5がつ こんだてひょう

日野市立日野第三小学校



	こんだてめい	きゅうにゅう	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 たんぱくしつ しつ	ひとことメモ
1月	ハヤシライス そらめいりマセドアンサラダ キャベツとベーコンのスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,ベーコン	こめ,あぶら,じゃがいも,こむぎ,バター,マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,さやいんげん,そらめい,だいこん,きゅうり,あかパプリカ,ホールコーン,キャベツ,セロリー,しめじ,パセリ	595 kcal 22.5 g 18.0 g	1日(月) 「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です。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。カラフルでかわいいサラダですので、楽しみにしててくださいね。 2日(火) 5月2日は、雑節の一つである八十八夜です。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、ししゃもの衣に挽茶を加えてお茶の風味を味わってもらおう献立を立てました。八十八夜ならではの、爽やかなお茶の香りとパリッとした衣の食感を楽しんでください。 18日(木) 「せいだのたまじ」は、山梨県の郷土料理です。江戸時代、甲府代官の中井清太夫は、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そうです。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は、「せいだのたまじ」と称され、親しまれている料理です。
2火	ごはん ししゃものりよくちやあげ アスパラガスのごまあえ いなかじる	○	いんようぎゅうにゅう,ししゃも,なまあげ,くきわかめ,みそ	こめ,こむぎ,あげあぶら,さとう,ごま,じゃがいも,こんにゃく	キャベツ,あかパプリカ,きいろパプリカ,きゅうり,アスパラガス,ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ	558 kcal 24.9 g 19.8 g	
8月	ちゅうかおこわ ツナとわかめのサラダ 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,ツナ,わかめ,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,さとう,こむぎ,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,こまつな,だいこん,きゅうり,あかパプリカ,ホールコーン	557 kcal 18.9 g 19.4 g	
9火	セサミトースト だいずサラダ トマトシチュー	○	いんようぎゅうにゅう,だいず,ぶたにく,ピザチーズ,クリーム	しょくパン(よてい),バター,はちみつ,さとう,ごま,あぶら,じゃがいも,こむぎ	きいろパプリカ,きゅうり,キャベツ,レモン,たまねぎ,にんじん,しめじ,マッシュルーム,トマト,さやいんげん	547 kcal 22.0 g 23.9 g	
10水	ジャージャン豆腐どん 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,はちみつ,くきわかめ,あぶらあげ,トウバンジャン	こめ,あぶら,こんにゃく,さとう,ごまあぶら,かたくり,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	
11木	ごはん ひじきふりかけ かつおとこうや豆腐のあげにのっぺいじる	○	いんようぎゅうにゅう,ひじき,かつおぶし,かつお,こうや豆腐,豆腐	こめ,ごま,さとう,かたくり,こむぎ,あげあぶら,あぶら,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,ねぎ,ごぼう,にんじん,しめじ	583 kcal 28.5 g 17.0 g	
12金	エビピラフ こまつなとじゃがいものチーズやき トマトとレタスのスープ	○	いんようぎゅうにゅう,むきえび,ベーコン,ピザチーズ,とりにく,たまご	こめ,あぶら,バター,じゃがいも,かたくり	たまねぎ,あかパプリカ,マッシュルーム,さやいんげん,こまつな,ホールコーン,トマト,レタス	537 kcal 23.4 g 20.0 g	
15月	ごはん ぎせい豆腐 やさいとビーフンのソテー 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	560 kcal 26.8 g 19.8 g	
16火	たまごとうどん のりすあえ レーズンむしばん	○	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,やきのり,ピザチーズ,ちょうりようぎゅうにゅう	うどん,かたくり,ごま,こむぎ,バター,さとう	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,あかパプリカ,こまつな,レーズン	563 kcal 21.9 g 18.7 g 548.0	
17水	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	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	
18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,だいず,わかめ,ちりめんじゃこ,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	にんじん,ばんのうねぎ,ねぎ,しめじ,チンゲンサイ	559 kcal 20.9 g 19.6 g	<5月使用予定の日野市産食材> たまご はるキャベツ こまつな わけぎ トマト だいこん <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12日(金)が引き落とし日となっております。今回の引き落とし金額は、4月分と5月分の2か月分をまとめて徴収させていただきます。 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。
19金	ジャンバラヤ ポテトオムレツ とうにゅうスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ウィンナー,とりにく,たまご,ピザチーズ,ベーコン,とうにゅう	こめ,あぶら,バター,じゃがいも,さとう,かたくり	にんにく,たまねぎ,セロリー,あかパプリカ,きいろパプリカ,ホールトマト,さやいんげん,ばんのうねぎ,にんじん,しめじ,ホールコーン,クリームコーン,パセリ	616 kcal 24.5 g 25.2 g	
22月	ごはん ちくさやき キャベツとコーンのソテー やさいたっぷりのかすじる	○	いんようぎゅうにゅう,とりにく,たまご,あぶらあげ,くきわかめ,みそ	こめ,あぶら,さとう,こんにゃく	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,ばんのうねぎ,キャベツ,こまつな,あかパプリカ,ホールコーン,だいこん,ごぼう,ねぎ,しいたけ	542 kcal 23.4 g 18.9 g	
23火	ピビンバ じゃことまめのカリカリあげ ワンタンスープ	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶらあげ,だいず,ちりめんじゃこ,トウバンジャン	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま,かたくり,こめ,あげあぶら,ワンタンのかわ	にんにく,しょうが,たけのこ,にんじん,もやし,こまつな,しいたけ,キャベツ,ねぎ,チンゲンサイ	551 kcal 25.3 g 20.3 g	
24水	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	トマト,レモン,キャベツ,もやし,きゅうり,あかパプリカ,たまねぎ,にんじん,セロリー,マッシュルーム,パセリ	594 kcal 21.8 g 22.1 g	
25木	きんぴらどん やさいのからしあえ とうふともすくのみそしる	○	いんようぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,だいず,みそ,とうふ,あぶらあげ,もすく	こめ,おむぎ,ごまあぶら,さとう,あぶら,かたくり	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,もやし,キャベツ,だいこん,ねぎ,えのきだけ	544 kcal 25.1 g 18.7 g	
26金	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,トウバンジャン	こめ,さとう,ごまあぶら,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,きりぼしだいこん,あかパプリカ,きゅうり,キャベツ,こまつな,えのきだけ	532 kcal 25.3 g 20.5 g	
29月	ボークカレーライス 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,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,メロン(よてい)	581 kcal 19.6 g 17.0 g	
30火	ごはん あつあげのねぎソース アーモンドあえ こんさいのごまじる	○	いんようぎゅうにゅう,なまあげ,とうふ,あぶらあげ,みそ	こめ,ごまあぶら,あぶら,さとう,アーモンドパウダー,こんにゃく,じゃがいも,ごま	たまねぎ,しょうが,キャベツ,こまつな,もやし,にんじん,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ	555 kcal 21.8 g 22.3 g	
31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,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	

*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。