4がつ こんだてひょう

(給食目標) 準備は、手早く、順序良くしよう!

平成31年度 日野市立日野第五小学校
給食回数 13回

日	こんだてめい			おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず・デザート	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの		
10水	おせきはん	○	おいわいかきたまじる とりにくのからあげ うどんとごぼうのきんぴら いちご	ぎゅうにゅう、ささげ とうふ、たまご あらははんぺん とりにく、さつまあげ	もちごめ、こめ、ご ま、でんぶん、こむ ぎこ、あぶら、ごま あぶら、さとう	にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、ごぼう、うどん、いちご	690 kcal 31.6 g	旬の食材 はるキャベツ たけのこ とうど なのはな なら さやえんどう いちご オレンジ ☆今年度から、牛乳納入業者が変わります 日野市では瓶牛乳も「こだわりの一つ」として選択しています。紙パックに比べ、ガラス瓶はにおいもなく、牛乳本来のおいしさを味わうことができます。今年度より山梨県の武田食品「武田3.6牛乳」にお世話になります。 学校給食は、保護者の皆様にお支払いいただく給食費によって成り立っています。お預かりした給食費は主に食料の購入に使用させていただきます。期日までに納入くださいますよう、ご理解ご協力をお願いいたします。
11木	はるのかうどん	○	はるのかかきあげ みかんゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、あぶらあげ わかめ、たまご さくらえび、ちくわ こなかんでん、ゼラチン	うどん、でんぶん こむぎこ、あぶら、 さとう	にんじん、たけのこ、ねぎ、ごぼう たまねぎ、あしたば みかんジュース、みかん	612 kcal 23.2 g	
12金	はるいろピラフ	○	ミネストローネ さかなのしりよくやき カラフルサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、チーズ、さわら あおのり	こめ、バター、あぶ ら、オリーブあぶ ら、じゃがいも、マ カロニ、マヨネー ズ、さとう	たまねぎ、にんじん、とうもろこ し、なばな、にんにく、セロリー、 キャベツ、トマトピューレ、トマ ト、えのきたけ、ぶなしめじ、ア スパラガス、レモン、きゅうり、き ピーマン、あかピーマン	728 kcal 32.8 g	
15月	チキンカレーライス	○	はるのサラダ いちご	ぎゅうにゅう、とりにく チーズ	こめ、じゃがいも、 あぶら バター、こむぎこ マカロニ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、なばな とうもろこし、キャベツ、きゅう り レモン、いちご	647 kcal 21.6 g	
16火	いちごジャムサンド	○	ポークビーンズ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず	コッペパン、あぶ ら、じゃがいも、さ とう、バター、こむ ぎこ、ごまあぶら、 ねりごま、ごま	いちごジャム、セロリー、たまね ぎ、にんじん、マッシュルーム、ト マトピューレ、トマト、ごぼう、 キャベツ、とうもろこし、きゅう り、にんにく	660 kcal 26.7 g	
17水	ごはん	○	ぐたくさんみそしる いかのかわりソースがけ キャベツちりめん のりのつくだに	ぎゅうにゅう、とうふ みそ、いか、のり ちりめんじゃこ	こめ、じゃがいも でんぶん、こむぎ こ あぶら、さとう	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ こまつな、たまねぎ、キャベツ	633 kcal 28.7 g	
18木	スパゲティナポリタン	○	ハニーポテトサラダ わかかくさケーキ	ぎゅうにゅう、ベーコン ぶたにく、ウィンナー チーズ、ハム、たまご	スパゲティ、あぶ ら、さとう、じゃが いも、はちみつ、こ むぎこ、オリーブ あぶら、あまなっ とう、バター	たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム トマト、ピーマン、キャベツ、きゅ うり ほうれんそう	695 kcal 24.5 g	
19金	たけのこごはん	○	とりごぼうじる ししゃものあまからあげ ほねぶとサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とりにく とうふ、みそ、ししゃも ちりめんじゃこ、ひじき だいず	こめ、こんにやく でんぶん、あぶら、 さとう ごま、ごまあぶら	たけのこ、にんじん、ごぼう、だい こん ねぎ、キャベツ、こまつな	618 kcal 30.5 g	
22月	ビビンバ	○	わかめスープ オレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、とりにく わかめ	こめ、あぶら、さ とう ごまあぶら、ごま はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、たけの こ にんじん、もやし、こまつな、しい たけ とうもろこし、オレンジ	582 kcal 22.7 g	
23火	ココアパン	○	クリームシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく チーズ なまクリーム まぐろあぶらづけ	ココアパン、あぶ ら じゃがいも、パ ター こむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、マッシュルーム、キャ ベツ きゅうり	657 kcal 23.9 g	
24水	マーボー豆腐どん	○	はるさめスープ ジュシーオレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく こおりとうふ、とうふ みそ	こめ、むぎ、あぶ ら ごまあぶら、でん ぶん はるさめ、さとう	しょうが、にんにく、にんじん たけのこ、しいたけ、ねぎ、なら こまつな、ジュシーオレンジ	640 kcal 29.1 g	
25木	ソースやきそば	○	にらたまじる たこやきポテト	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、あおのり、とうふ たまご、たこ、かつおぶし	あぶら、ちゅうか めん ごまあぶら、でん ぶん じゃがいも、こむ ぎこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、も やし しいたけ、しょうが、にんにく、ら えのきたけ、ねぎ、こねぎ	595 kcal 23.4 g	
26金	ごはん	○	とんじる こんぶふりかけ さけのピリからやき やさいのごまあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ、かつおぶし しおこんぶ ちりめんじゃこ、さけ	こめ、あぶら、じゃ がいも こんにやく、ごま さとう、でんぶん	ごぼう、だいこん、にんじん、しい たけ ねぎ、しょうが、こまつな、もやし	615 kcal 34.7 g	

※ つごうにより、こんだてがへんこうになることがあります。

☆献立表 はご家庭の冷蔵庫に貼るなど、目に付くところにおいてください。毎日
の献立に含まれる食材 やエネルギー量などが表示されています。
☆食育だよりには食に関する情報 や児童の活動などをお知らせしています。
ぜひ毎月の献立表 & 給食だよりに目を通してくださいね!

みなさんこんにちは。
4月より五小の栄養士を担当します仲倉美砂です。
給食の調理は昨年度同様、日京クリエイトが担当
します。
1年間よろしくお願いします。