



5月 よていこんだてひょう



きゅうしよくもくひょう あとかたづ

給食目標「後片付けをきちんとしよう！」

日野市立潤徳小学校

日	こんだてめい	牛乳	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちようしをととのえるもの	エネルギーたんぱく質	こんだてメモ
1水	ジャージャーめん にんじんだressingサラダ まっちゃケーキ	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,とうにゅう	スパゲッティ,あぶら,さとう,かたくりこ,こめこ	にんにく,しょうが,しいたけ,にんじん,たまねぎ, ながねぎ,もやし,きゅうり,キャベツ,コーン	745 kcal 26.9 g	<p>1日(水) 〈旬の食材・新茶〉 八十八夜献立</p> <p>5月は新茶の季節です。立春から数えて88日前後に新茶の茶摘みが行われます。給食では、抹茶とせん茶を入れたケーキを作ります。</p>  <p>2日(木) 〈五節句〉 少し早めの端午の節句献立</p> <p>関東では、端午の節句に中華おこわを竹の葉（地域によっては菖蒲や笹の葉などを使うところもあるようです）で包んだちまきを食べて、邪気を払って心身を清めます。</p>  <p>7日(火) 〈読書週間〉 エルマーのぼうけん献立</p> <p>アニメ映画化もしている大人気作品「エルマーのぼうけん」に登場した、エルマーのひじ・竜の好物・ライオンの三つ編みをイメージした献立です。それぞれのメニュー名は、物語を読めば意味がわかるはず！</p>  <p>10日(金) 〈お祝い献立〉 ちょっと早めの開校記念日献立</p> <p>5月12日は潤徳小学校の151周年の開校記念日です。日野産の黒米を使ったお赤飯で、潤徳小の誕生日のお祝いをします。</p>  <p>21日(火) 〈旬の食材〉 グリーンピース</p> <p>グリーンピースはえんどうの若い実のことをいいます。4月から6月に旬を迎え、この時期は香りや甘みが強くおいしいとされています。</p> 
2木	ちゅうかおこわ いかのさらさあげ たまごスープ みかん	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いか, とりこ,とうふ,たまご	こめ,もちごめ,あぶら,さとう,かたくりこ	たけのこ,にんじん,しいたけ,こまつな, しょうが,たまねぎ,ぶなしめじ,みかん	595 kcal 27.7 g	
7火	コーンライス キャベツサラダ リボンマカロニスープ	○	ぎゅうにゅう,ベーコン, ウィンナー,とりにく,だいず	こめ,バター,あぶら,さとう, じゃがいも,マカロニ	にんにく,にんじん,たまねぎ,コーン, さやいんげん,キャベツ,きゅうり,パセリ	561 kcal 19.8 g	
8水	ココアあげパン こんにやくサラダ とりにくのきこりふうシチュー	○	ぎゅうにゅう,とりにく,だいず	ねじりパン,さとう,こんにやく,あぶら, じゃがいも,なまクリーム,バター,こむぎこ	キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん,にんにく, たまねぎ,ぶなしめじ,マッシュルーム,トマト	608 kcal 23.3 g	
9木	ごはん むしどりのしおだれかけ ちくわいりごまあえ ごじる	○	ぎゅうにゅう,とりにく,ちくわ,ぶたにく, だいず,あぶらあげ,みそ	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ, ごま,こんにやく,じゃがいも	レモン,にんにく,ばんのうねぎ,こまつな,もやし, にんじん,ごぼう,だいこん,ぶなしめじ	560 kcal 30 g	
10金	ごだいまいのせきはん とりにくのからあげ おひたし タイピーエン	○	ぎゅうにゅう,とりにく,かつおぶし, ぶたにく,いか,えび,かまぼこ	こめ,もちごめ,くろまい,かたくりこ, じょうしんこ,あぶら,さとう,はるさめ	しょうが,にんにく,もやし,こまつな, にんじん,たけのこ,キャベツ,たまねぎ, チンゲンサイ,ながねぎ	577 kcal 28.4 g	
11土	チキンカレーライス ひじきのサラダ	ジュ ー ス	とりにく,チーズ,ハム,ひじき	こめ,あぶら,じゃがいも,バター, こむぎこ,はるさめ,さとう	りんごジュース,にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム,りんご, マンゴーチャツネ,トマト,きゅうり,こまつな	595 kcal 14.9 g	
14火	ごはん とりにくのてりやきソースがけ くわかめのサラダ ごまみそしる	○	ぎゅうにゅう,とりにく,くわかめ, ベーコン,あぶらあげ,みそ	こめ,さとう,かたくりこ, あぶら,じゃがいも,ごま	キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん,たまねぎ,こまつな	543 kcal 26.1 g	
15水	パエリア フレッシュサラダ かつおのトマトに	○	ぎゅうにゅう,とりにく,えび,ほたて,かつお	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ, じょうしんこ,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン, あかピーマン,きピーマン,マッシュルーム, キャベツ,きゅうり,しょうが,トマト	554 kcal 31.1 g	
16木	みそラーメン あおのりまめポテト メロン	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ, なると,だいず,あおのり	ちゅうかめん,あぶら,じゃがいも,かたくりこ	にんにく,しょうが,ながねぎ,にんじん,たけのこ, もやし,コーン,キャベツ,チンゲンサイ,メロン	556 kcal 24.7 g	
17金	ごはん あつあげのごまだれかけ やさいのなんばんづけ かきたまじる	○	ぎゅうにゅう,あつあげ, たまご,かまぼこ,とうふ	こめ,さとう,ごま,あぶら,かたくりこ	きゅうり,だいこん,にんじん,ながねぎ,ほうれんそう	575 kcal 25 g	
20月	ごはん ハーブのかおりチキン みそドレッシングサラダ おしむぎとやさいのスープ	○	ぎゅうにゅう,とりにく,みそ,とりにく	こめ,あぶら,さとう,ごま,おむぎ	にんにく,レモン,きゅうり,キャベツ, にんじん,もやし,たまねぎ,こまつな	558 kcal 24.6 g	
21火	あおまめごはん ししゃものからあげ じゃがいものそばろに みかん	○	ぎゅうにゅう,ししゃも,ぶたにく,あつあげ	こめ,かたくりこ,あぶら, さとう,こんにやく,じゃがいも	グリーンピース,しょうが,にんじん, たまねぎ,さやいんげん,みかん	611 kcal 25.8 g	
22水	ブルコギどん だいこんスープ シナモンアーモンド	○	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ベーコン	こめ,あぶら,しらたき,さとう,アーモンド	にんにく,りんご,たまねぎ,にんじん, にら,だいこん,ながねぎ,しょうが	571 kcal 20.1 g	
23木	ミルクパン ツナのオムレツ コーンとあおなのサラダ ポトフ	○	ぎゅうにゅう,ツナ,チーズ, たまご,ベーコン,ぶたにく	ミルクパン,あぶら,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, にんにく,トマト,こまつな,コーン,レモン, セロリー,キャベツ,パセリ	600 kcal 27.8 g	
24金	ごはん さわらのてりあげ のりあえ やさいのみそしる	○	ぎゅうにゅう,さわら,のり,あぶらあげ,みそ	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう	こまつな,もやし,にんじん, たまねぎ,キャベツ,えのきたけ	568 kcal 25.6 g	
27月	ごはん たらんやさいあんかけ アーモンドあえ かすじる	○	ぎゅうにゅう,たら,とりにく,あぶらあげ,みそ	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう, アーモンド,こんにやく	ばんのうねぎ,にんじん,たまねぎ,こまつな, もやし,しょうが,だいこん,ながねぎ	572 kcal 27.7 g	
28火	スパゲティアラビータ しゃぶしゃぶサラダ	○	ぎゅうにゅう,ベーコン,チーズ,ぶたにく	スパゲッティ,あぶら,バター,こむぎこ,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト, セロリー,きゅうり,キャベツ	570 kcal 22 g	
29水	ごはん とりにくのあまみそやき じゃこいりにびたし けんちんじる	○	ぎゅうにゅう,とりにく,みそ, ちりめんじゃこ,あぶらあげ,とうふ	こめ,さとう,かたくりこ,あぶら, じゃがいも,こんにやく	にんにく,しょうが,こまつな,にんじん, もやし,ごぼう,だいこん,ながねぎ	559 kcal 28.5 g	
30木	ぶたキムチどん ピリからナムル わかめスープ	○	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,はるさめ	しょうが,にんじん,たけのこ,たまねぎ, しいたけ,はくさい,ばんのうねぎ,もやし, こまつな,コーン,ながねぎ	563 kcal 21.7 g	
31金	ごもくごはん きびなごのあまからあげ しおにくじゃが オレンジ	○	ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,きびなご,ぶたにく	こめ,もちごめ,あぶら,さとう,じょうしんこ, かたくりこ,じゃがいも,こんにやく,バター	しいたけ,にんじん,さやいんげん,しょうが, ながねぎ,にんにく,たまねぎ,ばんのうねぎ,オレンジ	606 kcal 25.6 g	

☆今月の日野産食材【たまねぎ・こまつな・トマト・たまご・黒米】☆

※材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

※4・5月の給食費は、【5月16日(木)】に2月分をまとめて引き落とし予定です。口座の登録・残高のご確認を事前にお願いたします。

※日野市の学校給食では、そば、ピーナッツ、キウイフルーツ、ピーカンナッツ、ピスタチオ、ヘーゼルナッツ、マカデミアナッツは使っていません。ただし、同食品工場で左記の食材を扱う可能性があります。