

令和5年



5月 よていこんだてひょう



日野市立豊田小学校

日	曜日	こんだてめい		牛乳	使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしょく	しゅさい デザート		血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える		
					赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間		
1	月	キャロットライスの ホワイトソースかけ	コーンポテト セミノールオレンジ		牛乳 鶏肉 えび 生クリーム	米 植物油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム セミノールオレンジ	585 20.7	2日(火) 八十八夜献立 立春から八十八 日目が八十八夜 で、新茶の時期で す。せん茶を入れた 衣でししゃもを 揚げます。
2	火	ごはん	ししゃものせんちゃあげ アスパラガスのごまあえ いなかじる		牛乳 ししゃも 生揚げ みそ わかめ	米 上新粉 片栗粉 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	キャベツ 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 ねぎ	549 20.1	
8	月	ちゅうかおこわ	なまあげとポテトのチリソース パインヨーグルト		牛乳 鶏肉 生揚げ ヨーグルト	米 ごま油 じゃがいも 植物油 片栗粉 上新粉 砂糖	しょうが しいたけ たけのこ こまつな にんじん にんにく ねぎ パイナップル	602 20.2	
9	火	しらすチーズ トースト	とうにゅうポタージュスープ かいそうサラダ		牛乳 しらす干し 豆乳 チーズ ベーコン 海藻 いんげん豆	パン オリーブ油 植物油 片栗粉 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ コーン こまつな パセリ	584 25.0	11日(木) 福岡県の郷土食 がめ煮 鶏肉や野菜など 色々な材料を使う ので、博多の方 言で「寄せ集め る」という意味の 「がめくりこむ」か ら名付けられたと いわれています。
10	水	ごはん	さばのやきざかな にびたし じゃがいものみそしる		牛乳 さば 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 じゃがいも	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	566 27.4	
11	木	ひじきごはん	がめに しょうがきゅうり		牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	米 植物油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	にんじん しょうが ごぼう たけのこ しいたけ きゅうり いんげん	534 22.6	
12	金	ソース やきそば	ちゅうかむしパン みかんかん		牛乳 豚肉 いか 卵 のり	中華麺 植物油 砂糖 バター 小麦粉 ごま油	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし にら チンゲンツアイ みかん たけのこ	536 22.3	19日(金) 食育の日献立 旬の食材のグ リーピース、かつ お、桜えびを使っ ています。家庭で も「ごはんは左 側、汁物は右側」 の和食の配膳や 箸の持ち方を意 識してください。
13	土	ひよこまめの チキンカレー	キャベツサラダ	ジョ ア	乳酸菌飲料 豚肉 ひよこ豆 ツナ	米 バター 植物油 砂糖 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ きゅうり	594 18.8	
16	火	あぶたまどん	わかめのあえもの なめこじる		牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 豆腐 わかめ みそ	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん 水菜 だいこん きゅうり もやし なめこ こまつな	593 25.4	
17	水	にくじる うどん	いかのてんぷら		牛乳 わかめ いか 豚肉 油揚げ 卵	うどん 植物油 砂糖 上新粉	キャベツ もやし にんじん しいたけ ねぎ こまつな	563 28.5	23日(火) フィリピン料理 多くの国の食文 化が混ざっていま す。「アドボ」は酢 を使って豚肉を甘 辛く煮た煮豚のよ うな料理、しょうゆ を使っています。 「チョプスイ」は野 菜を炒めてとろみ をつけた野菜料 理です。
18	木	ごはん たまごみそ	しんじゃがいものそぼろに だいこんのなんばんづけ		牛乳 卵 鶏肉 みそ	米 植物油 片栗粉 ごま油 さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん たけのこ いんげん たまねぎ きゅうり だいこん	577 20.3	
19	金	グリーンピース ごはん	かつおのあずまに やさいのごまじょうゆ さくらえびのスープ		牛乳 かつお 豆腐 さくらえび 卵	米 ごま 片栗粉 砂糖 ごま油 植物油	グリーンピース しょうが もやし にんじん こまつな コーン えのきたけ ねぎ	579 30.5	
22	月	ココア あげパン	とうふとりにくのトマトに きぬさやとじゃがいものソテー		牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐 生クリーム	パン 植物油 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム 絹さや	651 26.9	29日(月) あしたばパン 東京都八丈島で 作られている葉 や茎を食べる「明 日葉」の粉末が パンの生地に入 っています。 α米のライスコ ロッケ 備蓄用のα米を 使っています。
23	火	ごはん	アドボ チョプスイ レンズまめのスープ		牛乳 豚肉 レンズ豆	米 植物油 ごま油 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ もやし えのきたけ ねぎ こまつな	578 26.5	
24	水	ジャージャー スパゲッティ	だいこんとコーンのサラダ こめことこうちやのケーキ		牛乳 豚肉 わかめ みそ 豆乳	スパゲッティ ごま油 植物油 砂糖 片栗粉 上新粉	もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ だいこん コーン	632 23.6	
25	木	チャーハン	まめとチーズのたまごやき わかめスープ		牛乳 豚肉 レンズ豆 ベーコン チーズ 卵 わかめ 豆腐	米 植物油 砂糖 ごま ごま油	しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ にんじん コーン えのきたけ	580 24.6	
26	金	さけごはん	きびなごのカレーあげ チャプチェ オレンジかんでん		牛乳 鮭 のり きびなご 豚肉 かんでん	米 ごま 上新粉 片栗粉 植物油 ごま油 春雨 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ もやし ほうれん草 ビーマン みかんジュース	628 23.4	
29	月	あしたばパン	アルファーまいのライスコロッケ やさいスープ		牛乳 ベーコン 卵 チーズ	パン アルファー米 小麦粉 植物油 パン粉 バター	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー チンゲンツアイ	594 20.4	
30	水	ちゅうかどん	もやしのナムル メロン		牛乳 豚肉 いか えび うずらの卵	米 植物油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ もやし こまつな メロン チンゲンツアイ	530 22.8	
31	火	そぼろごはん	たらのレモンやき おかかあえ ごじる		牛乳 豚肉 かつお節 たら 大豆 油揚げ みそ	米 植物油 砂糖 バター じゃがいも	にんじん レモン もやし こまつな だいこん しめじ ねぎ	511 28.4	

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。

5月のきゅうしょくもくひょう

えいせいに きをつけてたべよう

衛生の基本は、手洗いです。また、感染症の予防も、食事の前後
の手洗いを徹底することです。石けんを使ってよく洗い、清潔なタ
オルで拭くようにしましょう。

また、ランチョンマットと口ふきタオルを忘れずに持ってきてましょう。