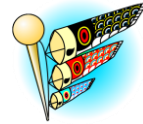


令和3年



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		
6	木	ちゅうかちまき	あおのりだいずポテト フルーツミックス		牛乳 豚肉 大豆 のり	米 植物油 ごま油 じゃがいも 上新粉 片栗粉	しいたけ たけのこ にんじん パイン みかん 黄桃	601 20. 6	6日(木) こどもの日献立 5日はこどもの日 で、柏餅やちまき を食べる習慣が あります。柏餅 は、日本で始まった 風習で、ちまきは 中国から伝わりました。 ちまきは、難を避けて厄 払いの力がある と言われています。
7	金	ごはん	チャージャン豆腐 まっちゃだんご		牛乳 豚肉 生揚げ みそ とうふ	米 植物油 さとう ごま油 片栗粉 白玉粉	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ まっちゃ たけのこ しいたけ いんげん	642 24. 6	
8	土	ハッシュドポーク ライス	コロコロサラダ		牛乳 豚肉 生クリーム	米 植物油 砂糖 バター 小麦粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム だいこん	573 18. 6	
11	火	ツナサンドパン	いんげんまめのシチュー みかんかん		牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 いんげん豆 生クリーム ベーコン	米 植物油 マヨネーズ バター 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ みかん	711 26. 4	
12	水	ごはん たまごみそ	しんじやがいものそぼろに だいこんのなんばんづけ		牛乳 たまご 鶏肉 みそ	米 植物油 かたくり粉 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	614 20. 2	7日(金) 八十八夜献立 1日は立春から数 えて八十八日目 の八十八夜で、 新茶のおいしい 時期です。抹茶 の入った白玉団 子を作ります。
13	木	ふりかけ ごはん	いかのレモンじょうゆやき じゃがいものきんぴら なまあげのみそしる		牛乳 ちりめんじゃこ いか のり 豚肉 みそ 生揚げ かつお節	米 ごま 植物油 砂糖 じゃがいも	レモン にんじん しいたけ いんげん ごぼう だいこん ねぎ	552 27. 2	
14	金	メキシカン ライス	ウィンナーのタキーツ ポテトスープ		牛乳 豚肉 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン チーズ ウィナー	米 植物油 バター 小麦粉 春巻きの皮 じゃがいも	たまねぎ コーン にんにく ピーマン マッシュルーム にんじん チンゲンツァイ	659 24. 4	
17	月	あしたばパン	カラフルオムレツ コーンポテト ブルーベリーヨーグルト		牛乳 たまご チーズ ベーコン ヨーグルト	パン 植物油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ しいたけ コーン ピーマン レモン にんじん ブルーベリー	608 24. 4	
18	火	おやかどん	こまつなとじゃこのいためもの なめこじる		牛乳 鶏肉 たまご ちりめんじゃこ わかめ かつお節 みそ 豆腐	米 植物油 砂糖	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース もやし ねぎ なめこ こまつな	592 26. 5	14日(水) メキシコ料理 「メキシカンライ ス」は少し辛めの ピラフです。「タ キーツ」は小さ いかわいい「タコ ス」という意味で、 春巻きの皮にミー トソースとウィン ナーとチーズを巻 いて揚げます。
19	水	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 ごもくじる		牛乳 かつお 豚肉 油揚げ	米 ごま 片栗粉 砂糖 植物油 ごま油 じゃがいも	グリーンピース しょうが もやし にんじん コーン たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな	624 29. 9	
20	木	みそラーメン	いももち		牛乳 鶏肉 みそ スキムミルク チーズ	中華麺 ごま油 植物油 ごま じゃがいも 片栗粉 砂糖 バター	しょうが にんじん もやし しいたけ ねぎ コーン キャベツ	638 21. 8	
21	金	チャーハン	ししゃものからあげ わかめスープ にまめ		牛乳 豚肉 ししゃも 豆腐 わかめ 金時豆	米 ごま油 植物油 片栗粉 ごま 砂糖	しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん しいたけ えのきたけ コーン グリーンピース	544 18. 3	
24	月	きなこ 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 きな粉 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 マッシュルーム トマト 絹さや	672 27. 4	19日(水) 食育の日 季節の食材を 使った和食です。 グリーンピース、か つお、キャベツ、 たまねぎ、じゃが いもが旬の食材 です。かつおは、 揚げて甘辛のた れをからめて食 べます。
25	火	ちゅうかどん	もやしのナムル メロン		牛乳 豚肉 えび いか 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 キャベツチンゲンツァイ もやし こまつな メロン	551 22. 5	
26	水	ごはん	さばのみそに こんぶとやさいのソテー あおなのみそしる		牛乳 さば みそ 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 植物油 春雨 ごま油	しょうが にんじん もやし チンゲンツァイ たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	614 26. 5	
27	木	きのこのスープ スパゲッティ	わかめサラダ オレンジチーズスフレ		牛乳 ベーコン 鶏肉 わかめ チーズ 生クリーム たまご	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 砂糖 パン粉	にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ 水菜 きゅうり コーン みかんジュース	606 23. 4	
28	金	ひじきごはん	あつあげのとりみそかけ のりあえ すましじる		牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 油揚げ 豚肉 ひじき のり みそ	米 植物油 こんにゃく 砂糖 ごま 片栗粉 ふ	にんじん もやし こまつな だいこん えのきたけ	573 25. 7	
31	月	こざかな カレーピラフ	さけのみそマヨネーズやき アスパラガスのソテー フルーツゼリー		牛乳 さけ みそ 寒天 ちりめんじゃこ ベーコン	米 麦 バター 砂糖 植物油 マヨネーズ	アスパラガス にんじん コーン パプリカ みかん たまねぎ 黄桃 パイン	555 25. 1	

*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

手洗いは、衛生の基本になります。しっかり洗いましょう。