

令和7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 ふくさい 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	木	しんちゃごはん	あじのしおこうじやき こまつなのじゃこあえ じゃがいものみそしる	牛乳 あじ みそ ちりめんじゃこ 油揚げ かつお節	米 ごま じゃがいも	にんじん こまつな キャベツ 玉ねぎ ねぎ	503 26.2	1日(木) 八十八夜献立 立春から八十八 日目が八十八夜 で、新茶のにおい しい時期です。お茶 を細かくし、ごは んと混ぜて作りま す。	
2	金	ごはん	メンチカツ ポイルドキャベツ とうふのみそしる	牛乳 豚肉 大豆 みそ たまご 豆腐 わかめ スキムミルク	米 パン粉 薄力粉 植物油	玉ねぎ しょうが キャベツ にんじん ねぎ	618 26.4		
7	水	ちゅうかおこわ	きびなごのカレーあげ ごまポテト わかめスープ	牛乳 鶏肉 きびなご 豆腐 わかめ	米 ごま油 上新粉 かたくり粉 植物油 じゃがいも ごま	しょうが しいたけ たけのこ こまつな にんじん コーン えのきたけ ねぎ	513 20.0		
8	木	こぎつね ごはん	いかのてりやき チャプチェ まっちゃんアーモンド	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 豚肉	米 植物油 ごま はるさめ アーモンド 砂糖 ごま油	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ もやし ほうれんそう パプリカ	637 30.4	16日(金) 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 で、しょうゆを使っ ています。「チャプス イ」は野菜を炒めて とろみをつけた野菜 料理です。	
9	金	しらすチーズ トースト	とうにゅうポタージュ かいそうサラダ	牛乳 しらす干し 海藻 チーズ ベーコン いんげん豆 豆乳	パン 植物油 かたくり粉 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ コーン パセリ こまつな	584 25.0		
12	月	あぶたまどん	わかめのあえもの あおなのみそしる	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご わかめ 豆腐 みそ	米 砂糖 かたくり粉	玉ねぎ にんじん みずな だいこん きゅうり もやし えのきたけ こまつな ねぎ	584 25.0		
13	火	ハッシュド ポークライス	アスパラガスのガーリックあえ セミノールオレンジ	牛乳 豚肉 生クリーム	米 バター 植物油 砂糖 薄力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト アスパラガス キャベツ セミノールオレンジ	572 20.2		
14	水	ごはん ひじきふりかけ	ジャージャンどうふ キャベツとツナのあえもの	牛乳 ひじき 豚肉 生揚げ かつお節 みそ ツナ	米 砂糖 かたくり粉 植物油 ごま油 ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	643 27.1	19日(月) 食育の日献立 毎月19日は内閣 府が定める「食育 の日」です。19 日前後は、季節 感のある和食の 献立にし、和食の 良さやマナーをお 知らせします。今 月は、旬の食材 のグリーンピース、 かつおを使ってい ます。	
15	木	カレーうどん	むしじゃが	牛乳 豚肉 油揚げ	うどん 植物油 かたくり粉 じゃがいも バター 砂糖	にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな えのきたけ	603 22.5		
16	金	ごはん	アドボ チャプスイ レンズまめのスープ	牛乳 豚肉 レンズ豆	米 植物油 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 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		
19	月	グリーンピース ごはん	かつおとねぎのあげに さわにわん	牛乳 かつお 豚肉 油揚げ	米 ごま ごま油 かたくり粉 こんにゃく 砂糖 植物油	グリーンピース ねぎ しょうが にんじん ごぼう しめじ だいこん	622 28.8		
20	火	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 薄力粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム 絹さや	651 26.9		
21	水	ごはん えのきのつくだに	さばのしおやき こんぶとやさいのソテー だいこんとたまごのみそしる	牛乳 さば 鶏肉 昆布 油揚げ たまご みそ	米 砂糖 植物油 はるさめ ごま油	えのきたけ しょうが にんじん もやし チンゲンツアイ 玉ねぎ だいこん こまつな ねぎ	575 27.6	23日(金) 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。	
22	木	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 青のり たまご	中華めん 植物油 薄力粉 バター 砂糖 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ キャベツ もやし たら たらけのこ チンゲンツアイ みかん	536 22.3		
23	金	ゆかりごはん	がめに ストロベリーヨーグルト	牛乳 鶏肉 さつま揚げ ヨーグルト	米 砂糖 植物油 こんにゃく じゃがいも	ゆかり しょうが ごぼう にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん いちごジャム	586 22.4		
26	月	ジャージャー スパゲッティ	だいこんとコーンのサラダ こめこのこうちやケーキ	牛乳 わかめ 豚肉 みそ 豆乳	スパゲッティ 植物油 砂糖 かたくり粉 ごま油 上新粉	もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ しいたけ だいこん コーン	621 23.5		
27	火	チャーハン	ししゃものスパイスあげ レンズまめのにこみ	牛乳 豚肉 ししゃも ウィンナー レンズ豆	米 ごま油 かたくり粉 砂糖 じゃがいも 植物油	しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ にんじん しいたけ グリーンピース にんにく りんご	542 20.3	29日(水) あしたばパン 東京都八丈島で 作られている「明 日葉」の粉末がパ ンの生地に入っ ています。「今日摘 んでも明日には 新しい芽が出る」 という由来です。	
28	水	あしたばパン	カラフルオムレツ コーンポテト オニオンスープ	牛乳 ベーコン スキムミルク チーズ たまご	パン 植物油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ピーマン コーン セロリー チンゲンツアイ	571 23.5		
29	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 たまご みそ 鶏肉	米 植物油 砂糖 こんにゃく じゃがいも かたくり粉 ごま油	しょうが にんじん たけのこ さやいんげん 玉ねぎ きゅうり だいこん	577 20.3		
30	金	そぼろごはん	あかうおのレモンやき おかかあえ なまあげのみそしる	牛乳 豚肉 あかうお 生揚げ みそ かつお節	米 植物油 砂糖 バター	にんじん レモン もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	503 27.0		

*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。

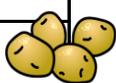
5月のきゅうしょくもくひょう

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。



衛生の基本は、手洗いです。また、感染症の予防も、食事の前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

一口メモ	一口メモ		一口メモ
<p>7日(火) 八十八夜 こどもの日献立 2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。黒砂糖をまぶしたくるみにきな粉と抹茶をまぶします。こどもの日に合わせてちまきも作ります。</p> 	<p>2日(月) 八十八夜献立 立春から数えて八十八日目が八十八夜で、新茶のおいしい時期です。白玉団子に抹茶を入れます。</p> <p>12日(木) 静岡県の郷土食 お茶の産地の静岡県、お茶の入ったふりかけをごはんに混ぜます。干物も有名なので、鯖の干物を焼きます。シーズンの桜えびも駿河湾で捕れます。</p>	<p>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」</p>	<p>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。</p> <p>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。</p>
			
			
			
			
		<p>24日(金) 福岡県の郷土食</p>	
	<p>30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。</p>		

きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかり洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

「後
ヌオ

う。