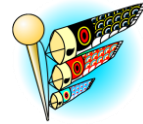


令和4年



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 赤の仲間	熱や力になる 黄色の仲間	体の調子を整える 緑の仲間		
2	月	ごはん	チャーハンとうふ 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	623 24.8	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。 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。 18日(水) スペイン料理 鶏肉、いかとえ び、きのこ野菜 を使ったパエリア を作ります。もとも とは、バレンシア 地方の郷土料理 でしたが、スペイン 全体に広まった お米の料理です。 19日(木) 食育の日献立 旬の食材のグ リーピース、かつ お、じゃがいも、 たまねぎ、キャベ ツを使っていま す。家庭でも和食 の時は「ごはんは 左側、汁物は右 側」の配膳をしま しょう。 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。
6	金	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 植物油 さとう ごま油 片栗粉 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	
9	月	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 砂糖 ごま	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	
10	火	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 卵 豆腐 スキムミルク みそ わかめ	米 植物油 パン粉 小麦粉	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ	608 25.5	
11	水	チキンライス	いかのてりやき チャプチェ きなこめ		牛乳 鶏肉 いか 豚肉 大豆 きな粉 スキムミルク	米 バター 植物油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム しょうが にんにく もやし ほうれん草 パプリカ	584 30.9	
12	木	おちやのふりかけ ごはん	さばのひもの キャベツのからししょうゆあえ さくらえびのスープ		牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 さば 豆腐 桜えび 卵	米 ごま 片栗粉	ほうれん草 キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ お茶	582 32.0	
13	金	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 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	
14	土	ハッシュドポーク ライス	アスパラガスの ガーリック和え		豚肉 生クリーム	米 バター 植物油 砂糖 小麦粉 オリーブ油	にんにく しょうが トマト アスパラガス にんじん マッシュルーム キャベツ たまねぎ リンゴジュース	518 13.3	
17	火	みそラーメン	あおのりだいずポテト		牛乳 鶏肉 みそ のり 大豆	中華麺 ごま油 植物油 ごま じゃがいも 上新粉 片栗粉	しょうが しいたけ にんじん キャベツ ねぎ コーン	515 20.8	
18	水	パエリア	ミネストローネ フルーツミックス		牛乳 鶏肉 いか えび ベーコン 豚肉	米 バター オリーブ油 植物油 マカロニ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ トマト セロリ みかん 黄桃 パイナップル	515 22.1	
19	木	グリーンピース ごはん	かつおとねぎのあげに ごもくじる		牛乳 かつお 豚肉 油揚げ	米 ごま 片栗粉 ごま油 植物油 こんにゃく じゃがいも	グリーンピース ねぎ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	585 29.0	
20	金	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	596 25.6	
23	月	きなこ あげパン	とうふのカレーに きぬさやとじゃがいものソテー		牛乳 きな粉 豚肉 豆腐	パン 植物油 砂糖 バター 片栗粉 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ 絹さや チンゲンツアイ	610 27.6	
24	火	ひじきごはん	あつあげのごまだれかけ のりあえ じゃがいものみそしる		牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 生揚げ みそ のり	米 植物油 ごま 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	にんじん もやし こまつな ねぎ	612 27.4	
25	水	ちゅうかどん	もやしのナムル みかんかん		牛乳 豚肉 いか えび うずらの卵	米 砂糖 植物油 ごま ごま油 片栗粉	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 みかん チンゲンツアイ	540 22.6	
26	木	きのこのスープ スパゲッティ	だいこんとコーンのサラダ パインヨーグルト		牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 植物油 バター 砂糖	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 だいこん パイナップル	529 21.0	
27	金	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 ししゃも 豚肉 レンズ豆	米 植物油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも オリーブ油	しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ にんじん グリーンピース リンゴ	541 19.8	
30	月	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 たまご チーズ スキムミルク	パン 植物油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン コーン セロリ チンゲンツアイ	571 23.5	
31	火	ごはん	ジチーホワンドウ あじのかんこくふうやき じゃがいもとぶたにくのにももの		牛乳 大豆 豚肉 あじ	米 植物油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも こんにゃく	しょうが、万能ねぎ にんにく たまねぎ にんじん	589 31.2	

*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。