

5月よていこんだてひょう

令和7年度5月(全19回)

日野市立夢が丘小学校

日	曜日	主食	飲み物	献立名	赤の食品群	黄の食品群	緑の食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ひとこと メモ
					血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える		
1	木	ごはん		とりにくのおちゃのはいりてんぷら こんぶともやしのあえもの みそしる	★牛乳、鶏肉、★たまご 昆布、油揚げ 豆腐、わかめ、味噌	米、小麦粉、油 砂糖、ごま油	もやし、にんじん だいこん、長ねぎ	574 27.6	1日 <u>八十八夜献立</u> 5月1日は立春から数えて88日目の八十八夜です。「夏も近づく八十八夜♪」の歌にもある通り、春から夏の境目にあたります。種まきや田植えの準備、茶摘みなどの農作業を行うのに最適な時期とされてきました。給食ではお茶の葉入りの天ぷらを作ります。  2日 <u>厚揚げの</u> チリソースがけ チリソースの「チリ」は中南米産の唐辛子(チリペッパー)を意味する言葉です。赤唐辛子の入ったソースであることから「チリソース」と呼ばれています。給食では食べやすく、辛味だけでなく、少し甘味もあるソースに仕上げています。  14日 <u>焼きカレーパン</u> 「焼きカレーパン」は日野市の町おこしメニューで、市内のパン製造業者さんに呼びかけ、各店オリジナルの焼きカレーパンが作られているそうです。給食でも挑戦します！ 19日 <u>雑飯(かてめし)</u> 昔、貴重な米をかき増しするため、野菜などの具材を混ぜて量を増やして食べたことから、この名前がついたと言われています。給食でも野菜や高野豆腐を入れて栄養たっぷりのご飯です。  今月の 日野産食材は きゅうり トマト こまつな にんにく たまねぎ たまご の予定です。
2	金	ちゅうか おこわ		あつあげのチリソースがけ はるさめスープ	★牛乳、豚肉 生揚げ、豚肉	米、もち米、油 ごま油、砂糖 でんぶん、はるさめ	しいたけ、にんじん、たけのこ さやいんげん、にんにく、しょうが 長ねぎ、玉ねぎ、こまつな	569 25.6	
7	水	ごはん		にんじんそぼろ にくじゃが きゃべつとちんげんさいのいためもの	★牛乳、豚肉、大豆 ★かつお節 豚肉、ベーコン	米、油、砂糖 こんにやく、じゃがいも	にんじん、しょうが、しいたけ 玉ねぎ、さやいんげん、にんにく キャベツ、青梗菜、長ねぎ	575 22.9	
8	木	しん しょうが ごはん		いかのねぎしおあげ アーモンドあえ とうふとなるとのすましじる	★牛乳、油揚げ ★ちりめんじゃこ ★いか、★なると、豆腐	米、砂糖、ごま油 ごま、でんぶん、小麦粉 油、★アーモンド	しょうが、にんにく、長ねぎ こまつな、キャベツ もやし、にんじん、しいたけ	600 29.9	
9	金	パエリア		ツナとやさいのオムレツ アクアコッタ	★牛乳、ウィンナー ★いか、★むきえび ★ツナ、★たまご ベーコン、大豆	米、油、★バター ★じゃがいも、砂糖 オリーブ油、マカロニ	にんにく、玉ねぎ マッシュルーム、にんじん ピーマン、トマトジュース セロリー、キャベツ、トマト	624 28.2	
12	月	とよま どん		ごまずあえ みそしる	★牛乳、鶏肉、★たまご 油揚げ、豆腐 わかめ、味噌	米、あぶら麩、砂糖 ごま、砂糖、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、しいたけ さやいんげん、きゅうり もやし、だいこん、長ねぎ	601 26.0	
13	火	チキン ライス		ししゃものスパイスあげ スープに	★牛乳、鶏肉 ★ししゃも、豚肉	米、★バター、油 小麦粉、油、じゃがいも	トマトジュース、玉ねぎ にんじん、ホールコーン マッシュルーム、セロリー、キャベツ	599 26.6	
14	水	やき カレーパン		ミネストローネ ヨーグルトあえ	★牛乳、豚肉、ベーコン 大豆、★ヨーグルト	★パン、油、でんぶん 小麦粉、パン粉 じゃがいも、マカロニ	玉ねぎ、にんじん、セロリー トマト、キャベツ みかん缶、バイン缶	616 26.8	
15	木	ちゅうか なめし		ジャンボシューマイ きゅうりのなんばんづけ ちんげんさいとたまごのスープ	★牛乳、豚肉、豆腐 鶏肉、豆腐、★たまご	米、油、ごま油 しゅうまいの皮 でんぶん、砂糖	しいたけ、にんじん、こまつな 玉ねぎ、しょうが、きゅうり しめじ、青梗菜	573 29.9	
16	金	ごはん		あじのハーブマリネ リヨネーズポテト とうふとこまつなスープ	★牛乳、★あじ ベーコン、鶏肉、豆腐	米、小麦粉、油、砂糖 じゃがいも、★バター	にんにく、玉ねぎ、にんじん トマト、しめじ、こまつな	598 26.6	
19	月	かてめし		ゼリーフライ おひたし だいこんとわかめのみそしる	★牛乳、油揚げ 凍り豆腐、昆布、おから ★たまご、わかめ、味噌	米、油、砂糖 じゃがいも、小麦粉、油	ごぼう、にんじん さやいんげん、玉ねぎ、長ねぎ こまつな、もやし、だいこん	579 20.4	
20	火	はちみつ レモン トースト		トマトシチュー キャベツとコーンのサラダ	★牛乳、豚肉 ★チーズ、★生クリーム	★パン、★バター はちみつ、油、じゃがいも 砂糖、小麦粉	レモン、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、ホールコーン きゅうり、キャベツ	615 20.4	
21	水	ゆかり ごはん		かつおとだいずのあずまに とんじる	★牛乳、★かつお、大豆 豚肉、豆腐 油揚げ、味噌	米、でんぶん、油 砂糖、じゃがいも	ゆかり粉、しょうが、ごぼう にんじん、だいこん、長ねぎ	645 35.1	
22	木	やきうどん		セサミパンケーキ	★牛乳、豚肉 ★かつお節、★たまご	うどん、油、小麦粉 砂糖、★バター ごま、はちみつ	にんにく、にんじん 長ねぎ、キャベツ、こまつな	643 23.4	
23	金	むぎ ごはん		こまつなのふりかけ さばのあまみそかけ とうふとやさいのわふうスープ	★牛乳、★ちりめんじゃこ ★さば、味噌、鶏肉 ★なると、豆腐、わかめ	米、押麦、ごま油 ごま、砂糖	こまつな、しいたけ にんじん、長ねぎ	569 29.1	
24	土	ビーンズ カレーライス		ゴロゴロやさいのスープ	豚肉、大豆 ひよこめ ★チーズ、鶏肉	米、油、じゃがいも ★バター、小麦粉	みかんジュース、にんにく しょうが、玉ねぎ、にんじん ★りんご、だいこん セロリー、キャベツ	560 15.8	
27	火	かしわずし		しろみざかなのあげに こまつなのからししょうゆあえ なめこじる	★牛乳、鶏肉、油揚げ ★たら、豆腐、味噌	米、砂糖、でんぶん 小麦粉、油	にんじん、しいたけ、かんぴょう さやいんげん、こまつな もやし、えのきだけ だいこん、なめこ、玉ねぎ	586 30.4	今月の 日野産食材は きゅうり トマト こまつな にんにく たまねぎ たまご の予定です。
28	水	ごはん		ナッツふりかけ ししゃものてんぷら きりぼしだいこんのあまずあえ すまし汁	★牛乳、★かつお節 ★ししゃも、★たまご 昆布、★なると、豆腐	米、★アーモンド ごま、小麦粉、油、砂糖	切干しだいこん、にんじん もやし、きゅうり しいたけ、こまつな、長ねぎ	576 22.7	
30	金	ハッシュド ポークライス		ポテトのハニーサラダ	★牛乳、豚肉 ★生クリーム、ハム	米、砂糖、★バター 小麦粉、じゃがいも 油、はちみつ	にんにく、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム ホールトマト、キャベツ	636 20.7	

◇仕入れの都合等により献立内容に変更が生じる場合があります。ご了承ください。

★今月の給食目標★

食べ物の働きについて知ろう。【健康の維持・増進】

