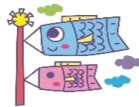




よていこんだてひょう



令和6年5月分

昭島市立拝島第二小学校

日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもと	きいろのしょくひん ねつやちからのもと	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びごう	
1水	まっちゃんパン ぎゅうにゅう	ハニーマスタードチキン シャーマンポテト ABCスープ ヨーグルト		ぎゅうにゅう・とり く・ベーコン・ヨーグル ト	まっちゃんパン・はちみ つ・あぶら・じゃがい も・マカロニ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ こまつな	★5月1日は八十八夜です。八十 八夜に収穫したお茶は、縁起物 とされています。このことにち なで、1日は「抹茶パン」が 登場します。 	
2木	なめし ぎゅうにゅう	あつやきたまごの あますあんかけ こうやどうふのもの キャベツのみそしる		ぎゅうにゅう・たまご・ とりく・こうやどう ふ・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら・ でんぶん・ごまあぶら	ひろしまな・きょうな・だいこん ば・ながねぎ・にんじん・たまね ぎ・さやいんげん・キャベツ・も やし・こまつな	・8日 やきししゃも 1～2ねんせい 1ほん 3～6ねんせい 2ほん	
7火	ごはん ぎゅうにゅう	シーホーどうふ チャプチェ ちゅうかサラダ	ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう・とうふ・ ぶたにく	こめ・あぶら・でんぶ ん・さとう・ごまあぶ ら・はるさめ・オイス ターソース	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ ながねぎ・にら・トマト・しょう が・にんにく・キャベツ・きくら げ・もやし・きゅうり・とうもろ こし	・9日 スタミナどん スタミナどんのぐを、ごはんに のせてたべてください。	
8水	わかめごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも けいちゃん けんちんじる	ぎふけんの きょうどりょうり	わかめ・ぎゅうにゅう・ ししゃも・とりく・み そ・とうふ	こめ・あぶら・さとう・ ごまあぶら・でんぶん・ こんにゃく	しょうが・にんにく・キャベツ・ にんじん・たまねぎ・だいこん・ ごぼう・ながねぎ・こまつな	・14日 ちくわのあしたばあげ 1～2ねんせい 1こ 3～6ねんせい 2こ	
9木	スタミナどん ぎゅうにゅう	(スタミナどんのぐ) ミックスポップビーンズ はるさめスープ		ぶたにく・ぎゅうにゅう う・きんときまめ・てぼ う・だいず・とりく	こめ・しらたき・あぶ ら・さとう・いりごま・ でんぶん・はるさめ・ご まあぶら	にんにく・しょうが・たまねぎ・ にんじん・にら・とうもろこし・ キャベツ・たけのこ・ながねぎ・ チンゲンサイ・きくらげ・えだま め	・20日 ハタハタのからあげ 1～2ねんせい 1ほん 3～6ねんせい 2ほん	
10金	キャベツと ツナのスパゲティ ぎゅうにゅう	さつまいものクリームに たっぷりやさいのトマトスープ みかんかん	かんこくの めいぶつりょうり	ベーコン・まぐろ・ぎゅう にゅう・いんげんまめ	スパゲティ・あぶら・パ ター・オリーブゆ・さつ まいも・さとう	キャベツ・たまねぎ・にんにく・ にんじん・セロリー・マッシュ ルーム・トマト・みかん		
13月	ごはん ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン ちんげんさいのちゅうかいため ちゅうかスープ		ぎゅうにゅう・とり く・みそ・ぶたにく・と うふ	こめ・でんぶん・なたね あぶら・さとう・いりご ま・オイスターソース・ ごまあぶら	しょうが・にんにく・チンゲン サイ・にんじん・たまねぎ・キャ ベツ・ながねぎ・にら・きくらげ		
14火	きつねうどん ぎゅうにゅう	ちくわのあしたばあげ きんときまめのあま きりほしだいこんのサラダ	しそ ドレッシング	とりく・かまぼこ・あ ぶらあげ・ぎゅうにゅう う・やきちくわ・きんと きまめ	うどん・こむぎこ・あぶ ら・さとう	にんじん・こまつな・ながねぎ・ ほししいたけ・あしたば・きりほ しだいこん・もやし・きゅうり		
15水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	ふりかけ	ぎゅうにゅう・さば・み そ・こんぶ・かつおぶし も	こめ・あぶら・しらた き・ごまあぶら・さと う・いりごま・じゃがい も	ごぼう・にんじん・たまねぎ・こ まつな・ながねぎ		
16木	きのこピラフ ぎゅうにゅう	たらのレモンソースかけ コーンポテト とうにゅうスープ		とりく・ぎゅうにゅう う・たら・ベーコン・と うにゅう	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・じゃがい も・こめこ	たまねぎ・にんじん・マッシュ ルーム・えのきたけ・しめじ・し モン・とうもろこし・パセリ		
17金	お弁当の日 給食はありませんのでお弁当をお持ちください。							
20月	サンマーメン ぎゅうにゅう	(サンマーメンのスープ) はたはたのからあげ わかめサラダ おこめのガトーショコラ	かんきつ ドレッシング	ぶたにく・ぎゅうにゅう う・はたはた・わかめ・ とうにゅう	むしちゅうかめん・あぶ ら・でんぶん・ごまあぶ ら・さとう・こめこ	にんにく・しょうが・にんじん・ もやし・きくらげ・にら・ながね ぎ・だいこん・とうもろこし		
21火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ちくさやき ひじきのごもくに さつまじる	アメリカの かていりょうり	ぎゅうにゅう・たまご・ とりく・ひじき・だい ず・あぶらあげ・なまあ げ・みそ	こめ・さとう・あぶら・ さつまいも	あかしそ・にんじん・たまねぎ・ ほうれんそう・さやいんげん・た けのこ・こまつな・だいこん・な がねぎ	どのメニューにはいつて いるでしょうか？ さがしてみてくださいね！	
22水	ターメリック ライス ぎゅうにゅう	チリコンカン こんにゃくサラダ スープスパゲティ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたに く・だいず・わかめ・ ベーコン	こめ・オリーブゆ・あぶ ら・じゃがいも・さと う・こむぎこ・こんにゃ く・スパゲティ	にんにく・しょうが・たまねぎ・ マッシュルーム・にんじん・トマ ト・キャベツ・きゅうり		
23木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ なまあげのみそいため つぼんじる	くまもとけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・さば・な まあげ・みそ・とり く・やきとうふ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら・いりごま・ こんにゃく	しょうが・ながねぎ・にんじん・ にんにく・ごぼう・だいこん・ほ ししいたけ		
24金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのいそべあげ くきわかめのいために とんじる		ぎゅうにゅう・いか・あ おのり・わかめ・あぶ らあげ・ぶたにく・と うふ・みそ	こめ・こむぎこ・あぶ ら・こんにゃく・さと う・いりごま・ごまあぶ ら・じゃがいも	にんじん・ながねぎ・ごぼう・だ いこん		
27月	ドライカレー ぎゅうにゅう	(ドライカレーのぐ) あおのりフライドポテト みしょうかん		ぶたにく・だいず・ぎゅう にゅう・あおのり	こめ・あぶら・こむぎ こ・バター・じゃがいも	しょうが・にんにく・たまねぎ・ にんじん・りんご・かわちばんか ん	・27日 ドライカレー ドライカレーのぐを、ごはん にかけてたべてください。	
28火	しょくパン ぎゅうにゅう	オムレツのトマトソース アスパラソテー コーンポターージュ	りんごジャム	ぎゅうにゅう・たまご・ ベーコン・チーズ・なま クリーム	しょくパン・あぶら・さ とう・でんぶん・じゃが いも・こむぎこ・バター	たまねぎ・にんじん・トマト・グ リーンアスパラガス・キャベツ・ とうもろこし・りんごジャム・パ セリ		
29水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそやき にくじゃが さわにわん		ぎゅうにゅう・さわら・ みそ・ぶたにく	こめ・さとう・あぶら・ でんぶん・じゃがいも・ しらたき・こんにゃく	しょうが・ゆず・たまねぎ・にん じん・さやいんげん・だいこん・ こまつな・ごぼう・ほししいたけ		
30木	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき きりほしだいこんのもの すましじる		あぶらあげ・ぎゅうにゅう う・さけ・かまぼこ・と うふ	こめ・いりごま・さと う・あぶら	きりほしだいこん・にんじん・さ やいんげん・えのきたけ・ながね ぎ・みつば・ほししいたけ		
31金	ごはん ぎゅうにゅう	さつまいものあまからに やさしいうまに はるさめサラダ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたに く・えび・いか	こめ・さつまいも・さと う・あぶら・オイスター ソース・でんぶん・ごま あぶら・はるさめ	しょうが・にんにく・キャベツ・ にんじん・たまねぎ・たけのこ・ ピーマン・きくらげ・きゅうり・ とうもろこし		

毎日の食材を あか・きいろ・みどりの栄養の色に分けています。バランス良く食べるための参考にしてください。
油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。
予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。
材料等の都合により献立を変更する場合があります。
献立に関するお問い合わせは、事務室の栄養士までお願いします。

今月の栄養価 (基準値)	エネルギー(kcal) 591 (650)	たんぱく質(g) 26.3 (21.1～32.5)
-----------------	-----------------------------	---------------------------------

飲用牛乳のストローレス化について
令和4年度4月から学校給食用牛乳の容器については、ストローレス紙パックが導入され、令和6年4月から牛乳メーカーよりストローの配布を終了する旨の通知があり、環境負荷低減を進めるため、令和6年4月からストローレスを実施しています。今後もアレルギー等、特別な配慮が必要な場合は、ストローの提供は継続いたします。御協力をお願いいたします。