




5がつ こんだて よていひょう



日・曜	こんだて		ざいりょう			エネルギー	
	牛乳	しゅじょく	赤のなかま 血や肉になる	黄色のなかま 力のもとになる	緑のなかま 体のちようしきとどのえる		
1金	○	とりときのこの クリームスパゲティ	はるキャベツのサラダ ハムドレッシング まっचाむしばん	ぎゅうにゅう、とりにく、 チーズ、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、ポークハム	あぶら、こめこ、 スパゲティ、こむぎこ、 さとう、さつまいも	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 しめじ、こまつな、もやし、 キャベツ、きゅうり	590 kcal 21.2 g
7木	○	ハヤシライス	アスパラサラダ チキンドレッシング ジュシーフルーツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 チーズ、なまクリーム、 とりにく	しちぶつきまい、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう、 ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 キャベツ、ホールコーン、 アスパラガス、にんにく、 ジュシーオレンジ	588 kcal 21.5 g
8金	○	むぎごはん	さかなとおいものいそふうみ もやしとコーンのおひたし さつきじる	ぎゅうにゅう、かつお、だいず、 あおのり、とりにく、 もめんどうふ	しちぶつきまい、おおむぎ、 でんぶん、あぶら、じゃがいも、 さとう	しょうが、もやし、 ホールコーン、にんじん、 たけのこ、えのきたけ、 ねぎ、さやえんどう	585 kcal 28.3 g
9土	○	こうやどうふの チンジャオ ロースーどん	ワンタンスープ デコボン	ぎゅうにゅう、こおりどうふ、 こおりどうふ、ぶたにく、 とりにく	しちぶつきまい、おおむぎ、 さとう、でんぶん、 ごまあぶら、ワンタン	にんじん、たけのこ、しめじ、 にんにく、しょうが、もやし、 ピーマン、あかピーマン、 ほししいたけ、はくさい、 ねぎ、デコボン	586 kcal 24.2 g
12火	○	ごはん	いかのカレントあげ キャベツのおかかしょうゆ みだくさんのみそしる ジュシーフルーツ	ぎゅうにゅう、いか、 こなかつお、もめんどうふ	しちぶつきまい、でんぶん、 こむぎこ、さとう、ごまあぶら、 あぶら、くろこんにやく、 じゃがいも	もやし、キャベツ、ごぼう、 にんじん、たまねぎ、 こまつな、 ジュシーオレンジ	599 kcal 27.7 g
13水	○	クリームチーズ トースト	カウボーイシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう、クリームチーズ、 なまクリーム、ぶたにく、 きんときまめ、ツナ	しよくパン、じょうはくとう、 メープルシロップ、あぶら、 じゃがいも、さとう、 ごまあぶら	レモン、たまねぎ、にんじん、 セロリー、トマト、きゅうり ホールコーン、キャベツ、	587 kcal 26.0 g
14木	○	むぎごはん	さかなのこうみだれ ごまじやこあえ あつあげのカレーに	ぎゅうにゅう、さわら、 ちりめんじゃこ、とりにく、 なまあげ	しちぶつきまい、おおむぎ、 あぶら、ごまあぶら、さとう、 でんぶん、しろごま、 じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、 きりぼしだいこん、キャベツ、 にんじん、きゅうり、こまつな、 たまねぎ	603 kcal 30.4 g
15金	○	ごはん	ヤンニョムチキン やさいなムル わかめスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、 とりにく、きぬごしどうふ、 わかめ	しちぶつきまい、こむぎこ、 でんぶん、あぶら、さとう、 ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、しょうが、 にんじん、もやし、こまつな、 はくさい、ねぎ	591 kcal 23.6 g
18月	○	ごはん おかかねぎふりかけ	あつやきたまご やさいのこんぶあえ とんじる	ぎゅうにゅう、こなかつお、 とりにく、ちくわ、たまご、 きざみこんぶ、ぶたにく、 もめんどうふ	しちぶつきまい、あぶら、 さとう、くろこんにやく、 じゃがいも	はねぎ、にんじん、ほししいたけ、 ほししいたけ、こまつな、きゅうり 、キャベツ、ごぼう、だいこん、 ねぎ	588 kcal 26.9 g
19火	○	ごはん	さかなのなんばんづけ うらかみそぼろ ヒカド	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく、 さつまあげ、ぶり、とりにく	しちぶつきまい、でんぶん、 あぶら、さとう、 いとこんにやく、さつまいも	ねぎ、ごぼう、にんじん、もやし、 さやいんげん、だいこん、ほしし いたけ、ほししいたけ、はねぎ	600 kcal 27.5 g
20水	○	チキンライス	ビーンズチャウダー かんでんサラダ メロン	ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、みどりだいず、 ぎゅうにゅう、チーズ、 いとかんでん	しちぶつきまい、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、エリンギ、 ピーマン、ホールコーン、 もやし、きゅうり、にんにく、 メロン	608 kcal 24.3 g
21木	○	わかめごはん	ししゃものからあげ ちゅうかつけ キムチにくじゃが デコボン	ぎゅうにゅう、 わかめごはんのもと、 ししゃも、ぶたにく、なまあげ	しちぶつきまい、でんぶん、 あぶら、ごまあぶら、さとう、 しらたき、じゃがいも	きゅうり、だいこん、たまねぎ、 にんじん、はくさいキムチ、 にら、デコボン	592 kcal 23.4 g
22金	○	ぶどうパン	さかなのハーブパンこやき コーンポテト キャベツとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう、あおヒラス、 ベーコン、ぶたにく、 ひよこまめ	ぶどうパン、オリーブオイル、 パンこ、あぶら、じゃがいも	にんにく、パセリ、 ホールコーン、たまねぎ、 にんじん、エリンギ、キャベツ	588 kcal 28.3 g
25月	○	むぎごはん	さばのなんぶやき こまつなのおかかあえ おじゃがもちじる	ぎゅうにゅう、さば、 こなかつお、とりにく、 あぶらあげ	しちぶつきまい、おおむぎ、 しろごま、くろごま、あぶら、 くろこんにやく、 おじゃがもちボール	しょうが、もやし、にんじん、 こまつな、ごぼう、だいこん、 ねぎ	598 kcal 27.3 g
26火	○	とりごぼうピラフ	ミートエッグ やさいスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、だいず、たまご、 とりにく、ウィンナー	あぶら、しちぶつきまい、 おおむぎ、じゃがいも	しょうが、ごぼう、たまねぎ、 にんじん、ホールコーン、 ピーマン、エリンギ、 セロリー、キャベツ	589 kcal 25.6 g
27水	○	ごはん	こいわしのあまからだれ さんしょくづけ にくどうふ	ぎゅうにゅう、いわし、 ぶたにく、きぬごしどうふ	しちぶつきまい、でんぶん、 こめこ、あぶら、さとう、 しらたき	にんじん、だいこん、きゅうり、 たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、 こまつな	589 kcal 25.2 g
28木	○	ホイコウロどん	たまごいりちゅうかふう コーンスープ メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、たまご	しちぶつきまい、あぶら、 ごまあぶら、さとう、でんぶん	にんじん、ねぎ、キャベツ、 ピーマン、にんにく、えのき ほししいたけ、ホールコーン クリームコーン、メロン	596 kcal 24.0 g
29金	○	きつねうどん	しんじゃがチーズドーナツ こんにやくサラダ じゃこドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、ぎゅうにゅう、 チーズ、ちりめんじゃこ	うどん、じゃがいも、こむぎこ、 さとう、バター、あぶら、 こんにやく、しろごま、	にんじん、ねぎ、こまつな、 キャベツ、ホールコーン、 きゅうり	602 kcal 22.8 g

**1日(金)
抹茶蒸しパン**

5月2日は八十八夜です。立春から数えて、88日目の日にあたり、茶摘みの時期になります。給食では、抹茶を混ぜた蒸しパンを作ります。



**8日(金)
五月汁**

五月と書いて「さつき」と読みます。たけのこやさやえんどうなどが入っていて、旬を感じられる汁物です。

米飯給食

文部科学省や農林水産省では米飯給食を推進しています。

三鷹市も米飯給食の推進に取り組んでおり、今月は週4回の米飯給食を実施します。

給食では、ごはんを中心とした、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を多く提供しています。



**今月の
三鷹産野菜**

- ・たまねぎ
- ・こまつな
- ・はねぎ
- ・きゃべつ
- ・だいこん
- ・じゃがいも

JA東京むさしから三鷹産野菜が届きます。

5月7日からは大沢のサシダファームの玉ねぎが届きます。

新鮮でおいしい地場産野菜をたくさん食べてください。

※材料等の都合により、献立や使用する食材を変更する場合があります。
※エネルギー・たんぱく質の数値は、中学年の目安の量です。

5月の給食目標

好き嫌いをしないで食べよう

食事をする理由は、おなかやすくなるということだけではなくありません。みなさんの体や皮膚や筋肉、血や骨や歯、体を動かす力のもと、食べたものから作られています。また、野菜には病気からからだを守ったり、おなかの中の掃除をする働きもあります。苦手なものでも少しずつ食べてみると、新しい発見があるかもしれません。食べられるもの、好きなものを増やしてみませんか？

