

5月

献立予定表

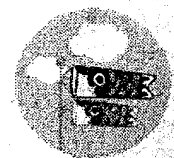
八王子市立山田小学校

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | おかず | からだの血や肉になる 赤い食品 | からだの熱や力のもとになる 黄色い食品 | からだの調子を整える 緑の食品 | エネルギーkcal たんぱく質g |
|----|----|-----------------|-------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|---------------------|
| 2 | 月 | さんしょく どんぶり | 牛乳 | とんじる くだもの | たまごとりにく ぶたにく くわわかめ 牛乳 | こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも こんにゃく | ごほう にんじん しょうが だいこん ねぎ ほしほろりん | 630kcal 25.1g |
| 6 | 金 | きなこあげパン | 牛乳 | やさいのスープに じゃこサラダ くだもの | きなこ ベーコン やさいつみれ じゃこ 牛乳 | パン さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら | たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン ももかん | 616kcal 24.3g |
| 9 | 月 | ちゅうかちまき | 牛乳 | わかたけうどん こんにゃくのとき | ぶたにく とりにく わかめ あぶらあげ かつおこ 牛乳 | もちごめ うどん あぶら ごまあぶら さとう こんにゃく | たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ しめじ | 564kcal 22.4g |
| 10 | 火 | しせんどうふ どんぶり | 牛乳 | コーンとたまごのスープ みかんヨーグルト | ぶたにく とうふ たまご ヨーグルト 牛乳 | こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん | たけのこ にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが ほししいたけ コーン クリームコーン たまねぎ みかんかん | 612kcal 22.6g |
| 11 | 水 | ゆかりじゃこ ごはん | 牛乳 | まめあじのなんばんづけ こじる しおきゅうり | じゃこ まめあじ だいず あぶらあげ 牛乳 | こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく | ゆかりこ ねぎ にんじん ごほう だいこん きゅうり | 619kcal 28.3g |
| 12 | 木 | グリーンピース ごはん | 牛乳 | がんものにももの にくじゃが やさいのこまびたし | がんも ぶたにく | こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく ごま さとう | グリーンピース たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ | 626kcal 22.3g |
| 13 | 金 | ピピンバ | 牛乳 | きのこじる キャンディビーンズ | ぶたにく わかめ とうふ いりだいず 牛乳 | こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら | にんにく しょうが にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな しめじ えのき ねぎ | 600kcal 23.2g |
| 16 | 月 | きんぴら サンド | 牛乳 | とうふとえびのカレーに フルーツきんとん | とうふ えび 牛乳 | パン さとう ごまあぶら あぶら でんぷん さつまいも | ごほう にんじん たまねぎ こまつな たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ りんご ハイネカンレモンじる | 609kcal 27.1g |
| 17 | 火 | チリコンカン ライス | 牛乳 | レタスとたまごのスープ りんごのコンポート | きんときまめ ぶたにく ベーコン たまご 牛乳 | こめ あぶら こむぎこ でんぷん さとう | たまねぎ にんじん セロリ にんにく レタス りんご | 615kcal 22.3g |
| 18 | 水 | ごはん | 牛乳 | いかのねぎしおやき こんにゃくとうどのきんぴら みそけんちん | いか とうふ あぶらあげ 牛乳 | こめ ごまあぶら こんにゃく ごま あぶら さとう じゃがいも | しょうが にんにく ねぎ うど にんじん だいこん ごほう | 580kcal 25.6g |
| 19 | 木 | スパゲティ ミートソース | 牛乳 | フレンチサラダ くるみこくとう | ぶたにく チーズ 牛乳 | スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう くるみ こくとう | たまねぎ にんじん にんにく セロリ ホールトマトコーン キャベツ きゅうり | 701kcal 25.7g |
| 20 | 金 | ごはん | 牛乳 | あじのさんがやき さわにわん ひじきのいために | あじたら とりにく ぶたにく あぶらあげ ひじき 牛乳 | こめ でんぷん あぶら しらたき さとう こんにゃく | ねぎ にんじん しょうが ごほう ほししいたけ だいこん | 585kcal 25.2g |
| 23 | 月 | ごはん | 牛乳 | かつおのたつたあげ はるさめじる ピリカラきゅうり | かつお ぶたにく 牛乳 | こめ でんぷん あぶら はるさめ ごま さとう ごまあぶら | にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな きゅうり | 569kcal 26.9g |
| 24 | 火 | ししじゅうし | 牛乳 | みそじる ツナあえ うずらたまごのしょうゆに | ぶたにく こんぶ あぶらあげ とうふ ツナ うずらたまご 牛乳 | こめ あぶら じゃがいも | しょうが たまねぎ えのき だいこん きゅうり キャベツ レモンじる | 605kcal 24.7g |
| 25 | 水 | ミルクパン | 牛乳 | チキンビーンズ わふうサラダ くだもの | だいず とりにく 牛乳 | パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら | たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース マッシュルーム だいこん コーン れんこん しめじ フルーツかん | 654kcal 25.1g |
| 26 | 木 | ごはん | 牛乳 | ふりかけ さばのしおやき ちくぜんに くだもの | かつおこ さば とりにく ちくわ 牛乳 | こめアーモンド ごま じゃがいも あぶら こんにゃく さとう | にんじん ごほう れんこん たけのこ さやいんげん かんきつ | 656kcal 28.9g |
| 27 | 金 | ポークカレー ライス | 牛乳 | わかめスープ ふくじんづけ | ぶたにく わかめ とうふ 牛乳 | こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも ごま さとう | たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース りんご ねぎ コーン たけのこ だいこん れんこん | 658kcal 20.1g |
| 31 | 火 | チーズパン | りんご ジュース | さけのハーブやき ベジタブルソテー ミルクスープ | さけ しろいんげんまめ ベーコン 牛乳 | パン オリーブゆ パンこ バター あぶら こむぎこ じゃがいも | パセリ セロリ にんにく にんじん たまねぎ コーン さやいんげん キャベツ しめじ りんごジュース | 630kcal 26.7g |

献立は材料の入荷状況により変更する事があります

給食目標：食事のマナーを身につけよう

旬の食材：グリーンピース・新ごほう・うど・かつお



<献立より>

9日 ちゅうかちまき：ちまきは端午の節句にちなんで食べ物のです。ひとつひとつ竹の皮で包んで蒸して作ります。

12日 グリーンピースごはん：2年生にグリーンピースのさやむきをしてもらい、給食で使います。

20日 千葉県郷土料理献立です。裏面をご覧ください。

24日 ししじゅうし：沖縄の郷土料理です。「しし」は「ぶたにく」、「じゅうし」は「そうすい・まぜごはん」の意味です。

ぶたにく・昆布・油揚げ・しょうがをいれた混ぜご飯です。

「2016健康フェスタ食育フェスタ」が開催されます！

5月15日(日) 9:30~15:30 富士森陸上競技場・富士森体育館にて 入場無料

学校給食の写真展示やレシビ、楽しく学べる食育の催しがあります。(保健給食課・学校栄養士) プース) ぜひ、おでかけください。