

上ノ原小学校 5月給食だより

目標	準備や後片付けをていねいにしよう		食器など安全にていねいに扱おう ・食器は種類別に片づけよう ・残りものの始末をきちんとしよう			
日	献立名	牛乳	行事・旬の食材	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える
1金	中華おこわ 揚げじゃがサラダ 肉団子汁 	○	たけのこ キャベツ	ぎゅうにゅう、やきぶた、ぶたにく、だいず	もちこめ、こめ、ごまあぶたら、じゃがいも、あぶら、さとう、かたくりこ	たけのこ、しいたけ、グリーンピース、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、しょうが、だいこん、こまつな
7木	カツカレー グリーンサラダ フルーツ（セミノール） 	○	たまねぎ にんじん	ぎゅうにゅう、ぶたひれにく、ぶたにく	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら、じゃがいも、さとう、マーガリン	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、えだまめ、キャベツ、きゅうり、プロッコリー、セミノール
8金	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き 磯香和え さつま汁	○	2年 遠足	ぎゅうにゅう、とりにく、あかみそ、きざみのり、おかか、とうふ、あぶらあげ	こめ、さとう、こんにやく、さつまいも、あぶら	ねぎ、こまつな、もやし、だいこん、ごぼう
11月	ハムピラフ ひよこ豆のサラダ トマトとウィンナーのスープ	○	キャベツ にんじん	ぎゅうにゅう、ハム、ひよこまめ、しろみそ、ウィンナー	こめ、オリーブあぶら、あぶら、さとう	にんじん、とうもろこし、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、えだまめ、セロリー、しめじ、にんにく、トマト
12火	塩野菜ラーメン ししゃものカレー揚げ もやしとわかめ中華あえ	○	3年 遠足	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ししゃも、わかめ	ちゅうかめん、あぶら、こむぎこ、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、きくらげ、こまつな
13水	ごはん 手作りおかかふりかけ 新じゃが芋のそぼろ煮 えのきと豆腐のすまし汁 	○	じゃがいも にんじん	ぎゅうにゅう、おかか、ぶたにく、だいず、とうふ	こめ、しらたき、じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しょうが、いんげん、しいたけ、ねぎ、えのき
14木	ホイコーロー丼 春雨スープ 空豆 	○	6年 1年生 そら豆 	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかみそ、とりにく	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ	ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しょうが、にんにく、チンゲンサイ、もやし、そらまめ
15金	ごはん 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト ジュリアンスープ	○	移動教室・ 振休 にんじん たまねぎ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、とうふ、ウィンナー、ベーコン	こめ、あぶら、パンこ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	たまねぎ、パセリ、キャベツ、にんじん、セロリー、とうもろこし、いんげん
18月	筍ごはん 真珠蒸し 糸寒天の甘酢和え 大根と油揚げの味噌汁	○	たけのこ キャベツ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、ぶたにく、だいず、とうふ、いとかんてん、みそ	こめ、さとう、もちこめ、ごまあぶら、かたくりこ	たけのこ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、キャベツ、こまつな、だごこん、ねぎ
19火	スパゲッティナポリタン ツナとポテトのサラダ 果物（カラマンダリン）	○	たまねぎ にんじん	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、ツナ	スパゲッティ、オリーブあぶら、あぶら、じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、とうもろこし、きゅうり、パプリカ、カラマンダリン
20水	マーガリンパン 鮭のハーブ焼き マカロニサラダ きのことベーコンのスープ	○	キャベツ にんじん	ぎゅうにゅう、さけ、ハム、ベーコン	マーガリンパン、オリーブあぶら、パンこ、マカロニ、イグリアマーズ、あぶら、さとう	にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、たまねぎ
21木	ねぎ塩ぶた丼 小松菜の和風サラダ アセロラゼリー	○	たまねぎ キャベツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、おかか、アガー	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、あぶら	たまねぎ、あさつき、にんにく、しょうが、こまつな、にんじん、キャベツ、しめじ、アセロラ
22金	ごはん 鱈の香味揚げ ひじきサラダ 春きゃべつのみそ汁 	○	4年 遠足	ぎゅうにゅう、アジ、ひじき、ハム、あぶらあげ、みそ	こめ、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、ねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、えのき
25月	キムチチャーハン ハンパンシー風サラダ チンゲン菜の五目スープ 	○		ぎゅうにゅう、やきぶた、とりささみ、みそ、とりにく	こめ、ごまあぶら、あぶら、ごま、さとう、かたくりこ	ねぎ、キムチ、きゅうり、もやし、パプリカ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ
26火	ごはん かつおの竜田揚げ ゆかり和え けんちん汁 	○	かつお にんじん	ぎゅうにゅう、かつお、とうふ、あぶらあげ	こめ、かたくりこ、あぶら、こんにやく、じゃがいも	しょうが、にんにく、だいこん、にんじん、きゅうり、ゆかり、ごぼう、ねぎ
27水	かぼちゃのスイートトースト ハンガリアンシチュー コーンフレークサラダ	○	たまねぎ にんじん	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく	パン、メープルシロップ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、マーガリン、さとう、ソルル	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし
28木	わかめごはん れんこんと大豆のつくね 大根ときゅうりのマヨしょうゆあえ なめこ汁	○	にんじん	ぎゅうにゅう、わかめ、だいず、ぶたにく、とりにく、とうふ、みそ	こめ、さとう、かたくりこ、イグリアマーズ	れんこん、しょうが、だいこん、にんじん、きゅうり、なめこ、ねぎ
29金	ジャンジャン麺(肉みそ麺) 切干大根のナムル もちもちさつまドーナツ	○	世界の料理 中国	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、みそ、とうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ごま、ホットケーキ、しらたまこ、さつまいも	きゅうり、しょうが、にんにく、たけのこ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、きりぼしだいこん

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※今月の調布市の姉妹都市市島平村から届く食材は、「しめじ・えのき・なめこ」です。

平均栄養価
 エネルギー 580kcal たんぱく質 23.3g
 脂質 21.6g 食塩相当量 2.6g