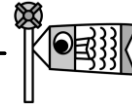


今月の給食目標
力を合わせて係の仕事



令和5年5月給食カレンダー



家庭数

調布市立第三小学校

日	献立メモ	献立	牛乳	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月		新ごぼうの混ぜごはん 豆腐の重ね焼き 磯香汁(いそかじり)	○	牛乳、油揚げ、押し豆腐、豚挽肉、 刻み大豆、絹ごし豆腐、あおさ、赤味噌、 白味噌	米、油、砂糖、生パン粉、でんぷん	新ごぼう、人参、絹さや、干し椎茸、ねぎ、 生姜、大根、えのきたけ
2火		はちみつレモントースト かぼちゃシチュー こんにゃくサラダ	○	牛乳、鶏もも肉、牛乳、生クリーム	食パン、バター、はちみつ、小麦粉、 グラニュー糖、油、潮菜こんにゃく、 ごま油、砂糖	レモン、玉葱、人参、かぼちゃ、キャベツ、 もやし
8月		中華風おこわ ハンサンスー 豆腐団子の中華スープ	○	牛乳、焼き豚、ロースハム、絹ごし豆腐	米、もち米、三温糖、春雨、油、ごま油、砂糖、 白玉粉、じゃがいも、糸こんにゃく	人参、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、 キャベツ、きゅうり、大根、ねぎ
9火		玉ねぎとベーコンの手作りパン チキンサラダ コンクリームスープ	○	牛乳、ベーコン、鶏肉ささ身、牛乳、 生クリーム、粉チーズ	強力粉、強力粉、砂糖、油、小麦粉、バター	玉葱、パセリ、キャベツ、人参、 ホールコーン、クリームコーン
10水		けんちんうどん 野菜の磯辺和え(いそべあえ) スティック大学芋	○	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、刻みのり	冷凍うどん、油、砂糖、さつまいも、 白みつ、水あめ、黒ごま	人参、大根、ごぼう、小松菜、ねぎ、 キャベツ、もやし
11木		麻婆豆腐丼 わかめと大根の中華スープ	○	牛乳、豚挽肉、押し豆腐、生わかめ	米、油、砂糖、ごま油、でんぷん	生姜、にんにく、人参、玉葱、たけのこ、 ねぎ、干し椎茸、大根、もやし
12金		ピースそばろごはん 新ごぼうの和風チップ 田舎汁	○	牛乳、鶏挽肉、木綿豆腐、赤味噌、白味噌	米、米粒麦、油、砂糖、でんぷん、白ごま	生姜、グリーンピース、新ごぼう、人参、 大根、えのきたけ、小松菜、ねぎ
15月		春キャベツのトマトスバゲティ みそドレサラダ ポテトスープ	○	牛乳、ベーコン、白味噌	スバゲティ、オリーブ油、砂糖、油、 じゃがいも	にんにく、玉葱、春キャベツ、トマト、 パセリ、キャベツ、人参、ホールコーン
16火		にんにくチャーハン バリバリ春巻き ニラともやしのナムル	○	牛乳、豚肉、豚もも肉	米、油、春雨、砂糖、でんぷん、ごま油、 春巻きの皮、小麦粉	にんにく、葉ねぎ、生姜、ねぎ、たけのこ、 人参、干し椎茸、白菜、ニラ、もやし
17水		こぎつねごはん 枝豆サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳、油揚げ、絹ごし豆腐、わかめ、 赤味噌、白味噌	米、砂糖、白ごま、油	小松菜、むき枝豆、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、玉葱、ねぎ、えのきたけ
18木		ピザトースト 春野菜ポトフ つぶつぶみかんゼリー	○	牛乳、ベーコン、ピザチーズ、アガー、 ウィンナソーセージ	食パン、油、小麦粉、じゃがいも、砂糖	玉葱、マッシュルーム、ピーマン、大根、 人参、キャベツ、セロリー、かぶ、ぶき、 ブロッコリー、みかんジュース、みかん 缶
19金	食育の日 郷土料理 「長野県」	野沢菜(のざわな)めし 生揚げとじゃがいもの炊き合わせ たけのことさばのみそ汁	○	牛乳、じゃこ、豚もも肉、生揚げ、さば、 赤味噌、白味噌	米、米粒麦、ごま油、砂糖、油、こんにゃく、 じゃがいも	人参、干し椎茸、大根、野沢菜漬、生姜、 ごぼう、たけのこ、玉葱、グリーンピース、 たけのこ、ねぎ
22月		トマト担々麺(だんだんめん) 揚げワンタン もやしと茎わかめのナムル	○	牛乳、鶏挽肉、だし昆布、豚挽肉、 刻み大豆、刻み茎わかめ	蒸し中華めん、ごま油、練りごま(白)、 白すりごま、砂糖、でんぷん、 ワンタンの皮、油	にんにく、生姜、たけのこ、もやし、ニラ、 ねぎ、トマト、キャベツ、人参
23火		ごはん 魚の竜田揚げ(いたたあげ) キャベツと昆布のさっぱり和え 豆腐と油揚げのみそ汁	○	牛乳、たら、細切り昆布、絹ごし豆腐、 わかめ、油揚げ、赤味噌、白味噌	米、でんぷん、小麦粉、油、砂糖	キャベツ、人参、ねぎ
24水		チキンライス 春キャベツのコールスローサラダ ABCマカロニスープ	○	牛乳、鶏肉	米、油、ABCマカロニ	玉葱、人参、ピーマン、春キャベツ、 ホールコーン、にんにく、えのきたけ、 ぶなしめじ
25木		ごはん かつおぶりかけ 豆入り筑前煮(ちくぜんに)	○	牛乳、粉かつお、鶏肉、生揚げ、大豆	米、砂糖、油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、たけのこ、人参、干し椎茸、 いんげん
26金	運動会 応援献立	勝つ(カツ)カレー 大根とカリカリ梅のサラダ	○	牛乳、豚挽肉、豚ひれ肉	米、小麦粉、バター、生パン粉、パン粉、油、 ごま油、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、大根、水菜、 カリカリ梅
27土	運動会					
30火		ごはん 手作りなめたけ 新じゃがのそぼろ煮 ししゃものバリバリ揚げ	○	牛乳、豚挽肉、生揚げ、ししゃも	米、砂糖、油、じゃがいも、こんにゃく、 でんぷん、しゅうまいの皮、小麦粉	えのきたけ、生姜、人参、玉葱、いんげん、 大葉
31水		コッペパン ボークチャップ カレービーンズ キャベツのスープ	○	牛乳、豚ロース肉、大豆、ベーコン	コッペパン、小麦粉、油、砂糖、でんぷん	にんにく、玉葱、人参、キャベツ

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用する食材の安全確保に努めております。
※4・5月分の給食費は5月8日(月)に引き落とされます。残高を確認の上、ご入金ください。
(新一年生は、6月5日(月)から引き落としとなります。)