



# 5月給食カレンダー



令和3年度

調布市立第三小学校

日	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	たんぱく質 たんぱく質
6 木	中華丼 細切り昆布の五目汁 河内晩柑(かわちばんかん)	○	牛乳,豚肉,いか,鶏モモ肉, 木綿豆腐,細切り昆布, けずり	米,油,でんぷん,ごま油	にんにく,生姜,たけのこ,人参, 玉葱,白菜,干し椎茸,チンゲン菜, さくらげ,ねぎ,河内晩柑	613 kcal 28.1 g
7 金	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,けずり	米,油,砂糖,生パン粉(卵なし), 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	591 kcal 27.2 g
10 月	はちみつレモントースト かぼちゃシチュー こんにやくサラダ	○	牛乳,鶏モモ肉,牛乳,生クリーム	食パン,バター(乳),はちみつ, グラニュー糖,油,小麦粉, 潮菜こんにやく,ごま油,砂糖	レモン,玉葱,人参,かぼちゃ, キャベツ,もやし,きゅうり	609 kcal 19.1 g
11 火	中華おこわ 鮭(さけ)ポテト春巻 ニラときゅうりのナムル	○	牛乳,鶏モモ肉,油揚げ,鮭	米,もち米,油,砂糖,ごま油, じゃがいも,春巻きの皮, ノンエッグマヨ(卵なし),小麦粉	人参,干し椎茸,ほうれんそう, もやし,ニラ,きゅうり,にんにく, 生姜	578 kcal 19.4 g
12 水	奄美の鶏飯(あまみのけいはん) 豚骨煮(とんこつ) 白玉ぜんざい	○	牛乳,鶏胸肉,卵,刻みのり, 豚ばら肉,生揚げ,白味噌, あずき	米,油,砂糖,こんにやく,三温糖, 白玉団子	干し椎茸,生姜汁,さやえんどう, だいこん(みぞ漬),大根,人参, ごぼう,いんげん	801 kcal 27.6 g
13 木	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	スパゲッティ(卵なし), オリーブ油,油,砂糖, じゃがいも	にんにく,玉葱,春キャベツ, ホールトマト,パセリ,キャベツ, 人参,きゅうり,ホールコーン	632 kcal 21.1 g
14 金	ピースまほろごはん 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,けずり	米,米粒麦,油,砂糖,でんぷん, 白ごま	生姜,グリーンピース(生),新ごぼう, 人参,大根,えのきたけ, 小松菜,ねぎ	658 kcal 26.2 g
17 月	ごはん えびと豆腐のチリソース煮 春雨スープ	○	牛乳,むきえび,押し豆腐, 鶏モモ肉	米,でんぷん,油,砂糖,春雨,ごま油	生姜,にんにく,干し椎茸, ピーマン,ねぎ,人参, たけのこ,もやし,小松菜	631 kcal 25.7 g
18 火	わかめごはん かつおの竜田揚げ 木島平のアスパラお浸し 昆たくさんみそ汁	○	牛乳,炊き込みわかめ,かつお, 木綿豆腐,赤味噌,白味噌, けずり	米,白ごま,でんぷん,小麦粉,油, じゃがいも	人参,アスパラガス,白菜,ごぼう, 大根,ねぎ	656 kcal 33.0 g
19 水	ホットドッグ ハンガリアシチュー コーンサラダ	○	牛乳,ウィンナー,ベーコン, 豚モモ肉,生クリーム	コッペパン(卵なし),バター(乳), 油,じゃがいも,小麦粉,砂糖	キャベツ,玉葱,人参,もやし, きゅうり,ホールコーン	690 kcal 24.5 g
20 木	たごめし ぶくさたまご 新じゃがのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳,だし昆布,たご,鶏挽肉,卵, 絹ごし豆腐,わかめ,赤味噌, 白味噌,けずり	米,系こんにやく,油,砂糖, 新じゃが,白ごま,白すりごま	人参,葉ねぎ,たけのこ,ねぎ, 干し椎茸,グリーンピース, さやえんどう,えのきたけ	632 kcal 30.9 g
21 金	ソース焼きそば 白身魚のウースタン 美生柑(みしょうかん)	○	牛乳,豚モモ肉,青のり, かれいむきみ,木綿豆腐, けずり,だし昆布	蒸し中華めん(卵なし),油, でんぷん	人参,玉葱,もやし,キャベツ,ねぎ, チンゲン菜,美生柑	549 kcal 28.4 g
24 月	ごはん のり佃煮 肉じゃが ししゃもの2色揚げ	○	牛乳,刻みのり,豚ばら肉,けずり, ししゃも,青のり	米,砂糖,油,じゃがいも,しらたき, 小麦粉,上新粉	生姜,人参,玉葱,いんげん	732 kcal 27.4 g
25 火	ミルクパン ポークチャップ カレービーンズ ABCマカロニスープ	○	牛乳,豚ロース肉,大豆,鶏こま肉	ミルクパン,小麦粉,油,砂糖, でんぷん,ABCマカロニ	にんにく,玉葱,人参,えのきたけ, ぶなしめじ	611 kcal 31.0 g
26 水	ごはん 鯖(さば)の味噌煮 小松菜のゆず和え 筍のすまし汁	○	牛乳,鯖,赤味噌,生わかめ,けずり	米,三温糖,砂糖,てまり麩	生姜,小松菜,人参,もやし, ぶなしめじ,ゆず,たけのこ, えのきたけ,糸みつば	621 kcal 27.7 g
27 木	塩ラーメン 揚げワンタン 華風(かふう)きゅうり	○	牛乳,豚ばら肉,豚挽肉,刻み大豆	蒸し中華めん(卵なし),油,ごま油, でんぷん,ワンタンの皮,砂糖	にんにく,生姜,人参,キャベツ, 玉葱,ホールコーン,ねぎ,ニラ, きゅうり	580 kcal 19.8 g
28 金	カレーライス 福神漬 フレンチサラダ 日向夏(ひゅうがなつ)	○	牛乳,豚肉	米,油,じゃがいも,砂糖,小麦粉, バター(乳)	にんにく,生姜,玉葱,人参,福神漬, キャベツ,きゅうり,日向夏	714 kcal 18.5 g
31 月	けんちんうどん 野菜の磯辺え(いそべあえ) スティック大学芋	○	牛乳,鶏モモ肉,油揚げ,厚削り, だし昆布,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	587 kcal 18.2 g

※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。

よ5月の旬の食材 グリンピース かつお たこ アスパラ

5/18は、調布市の姉妹都市、長野県木島平村のアスパラを使います。

♪5月の給食目標 準備や後かたづけを手早くしよう



「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？ 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年(令和3年)は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされてきました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

ハチじゅうはちやうのしんちやの  
八十八夜に摘んだ新茶を飲む  
と、病気にならないといわれ  
ています。新茶を飲んで、ホッ  
と一息つきませんか？



## 木島平村のアスパラ

木島平は例年12月下旬から3月中旬までの約100日間雪に覆われ、その間アスパラガスの根は養分を蓄え、温くなり始める4月末頃からミネラル豊富な雪解け水に育まれ一気に伸びてきます。また、寒暖差も大きく西傾斜の地形で太陽の光を一杯に浴びることができる路地物の栽培が盛んです。(木島平村HPより引用)

