家庭数

5月予定こんだてひょう

調布市立調和小学校

日 曜日	牛乳	こんだて	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	こんだてしょうかい	エネルギー たんぱく質
6 木	○	わかめごはん 生揚げのみぞれ煮 (八十八夜 献立) 抹茶蒸しケーキ	わかめ ぎゅうにゅう 生あげ 調整豆乳	こめ こんにゃく さとう でんぷん 蒸しパンミックス粉 油 甘納豆(あずき)	はくさい ぶなしめじ にんじん さやいんげん しいたけ しょうが だいこん	5月1日は、八十八夜です。立春の日から八十八日目を八十八夜と呼び、この日に摘んだ新茶を飲むと病気にならない、長生きできるなど、縁起の良い言い伝えがあります。	610 kcal 19.2g
7 金	○	ポークカレーライス アスパラとコーンのサラダ	ぶた肉 ぎゅうにゅう	こめ 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	アスパラガスは、春が旬の緑黄色野菜です。根元までハリがあり、切り口が白く、穂先が開いてないものが新鮮です。立てた状態で保存したほうが鮮度が落ちにくいそうです。	669 kcal 21.7g
10 月	○	ごはん・のりの佃煮 鮭のポテマヨ焼き なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう 焼きのり もめん豆腐 白みそ 赤みそ	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	さやいんげん なめこ だいこん ねぎ こまつな	佃煮というのは、しょうゆと砂糖で甘辛く煮つけた、ごはんのお供になる保存食です。江戸時代に江戸（東京）の佃島で作られたことから、佃煮と呼ばれるようになったそうです。	590 kcal 26.7g
11 火	○	柏パン・白いんげん豆のコロッケ レモンドレッシングサラダ ベーコンと野菜のスープ	ぎゅうにゅう 白いんげん豆ペースト ぶた肉 ベーコン	柏パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 オリーブ油 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン果汁 コーン ぶなしめじ はくさい	柏パンは、柏もちのように、間に具が挟めるようになっているパンです。コロッケとサラダを挟んで、コロッケバーガーにして食べてみてください。	625 kcal 30.4g
12 水	○	マーボー豆腐丼 中華春雨サラダ 杏仁豆腐	ぶた肉 だいず 押し豆腐 赤みそ ぎゅうにゅう 寒天 調整豆乳	こめ 油 さとう ごま油 でんぷん 緑豆春雨	しょうが にんにく ねぎ にんじん にら たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ 黄ピーマン 赤ピーマン レモン果汁 洋なし(缶) みかん(レトルト) いちご	杏仁豆腐は元々、杏子の種の中にある「仁」という喘息に効く薬をすりつぶしたものから作る薬膳料理でした。それが今ではすっかり中華料理の食後のデザートとして定着していますね。	639 kcal 22.3g
13 木	○	ミックスピラフ 鱈のハーブ焼き ミネストローネ	とり肉 ぎゅうにゅう たら ベーコン ひよこ豆	こめ 油 オリーブ油 パン粉 じゃがいも シェルマカロニ さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース にんにく パセリ コーン キャベツ ダイストマト セロリー トマトピューレ	ミネストローネは、イタリアの野菜スープです。トマトやパスタを入れるのが一般的ですが、家庭料理なので、特に入れる材料が決まっているわけではないそうです。	615 kcal 26.9g
14 金	○	ごはん・ぎせい豆腐 ほうとう入りかぼちゃのみそ汁 甘夏みかん	ぎゅうにゅう たまご 押し豆腐 とり肉 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ 油 さとう でんぷん ほうとう	しいたけ にんじん さやいんげん ねぎ かぼちゃ ぶなしめじ だいこん 甘夏みかん	ほうとうは、小麦粉を練って太めに切った麺です。うどんと違い、生地を作るときに塩を入れず、寝かさないので、コシが弱く柔らかい食感なのが特徴です。	649 kcal 26.3g
17 月	○	キムチチャーハン 肉団子と春雨のスープ さつま芋チップス	やきぶた ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず	こめ ごま油 油 でんぷん 緑豆春雨 さつまいも	ねぎ にんじん ピーマン キムチ(はくさい) しょうが はくさい もやし にら しいたけ	キムチは、韓国発祥の漬物です。使う材料によって呼び名が変わります。白菜で作る「ペチュキムチ」、きゅうりで作る「オイキムチ」、だいこんで作る「カクテキ」などが有名です。	635 kcal 21.0g
18 火	○	ごはん・鶏のから揚げ ひじきの五目炒め 春キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 ひじき だいず 油あげ 生あげ 白みそ 赤みそ	こめ でんぷん 油 こんにゃく さとう	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ えのきたけ	キャベツは一年中 収穫できる野菜ですが、春に獲れるキャベツを、春キャベツと呼びます。春キャベツは甘くて水分が多く、柔らかいことが特徴です。	674 kcal 24.5g
19 水	○	塩ラーメン 花しゅうまい・ピリ辛きゅうり 河内晩柑	ぶた肉 ぎゅうにゅう とり肉 しぼり豆腐	蒸し中華めん ごま油 でんぷん しゅうまいの皮 さとう	にんにく しょうが コーン にんじん もやし ねぎ キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり 河内晩柑	花しゅうまいは、細く切ったしゅうまいの皮を肉団子の周りにまぶして蒸した料理です。見た目が花のように見えることから、花しゅうまいといいます。	575 kcal 25.4g
20 木	○	ごはん・豆あじの南蛮漬け 五目ビーフン炒め わかめと豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう 豆あじ ぶた肉 わかめ 油あげ もめん豆腐 白みそ 赤みそ	こめ でんぷん 油 さとう ビーフン ごま油	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ 赤ピーマン アスパラガス しいたけ えのきたけ	南蛮漬けは、魚などを油で揚げて、ねぎ・唐辛子と一緒に酢漬けにした料理です。今日は、小魚の豆あじを使います。丸ごと食べて、カルシウムをたっぷりとりましょう。	612 kcal 26.5g
21 金	○	パインパン 生揚げの変わりグラタン スコッチブロス	ぎゅうにゅう ぶた肉 レンズ豆 生あげ ピザチーズ ベーコン とり肉	パインパン 油 さとう じゃがいも 大麦	にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトピューレ パセリ ホールトマト キャベツ	スコッチブロスは、スコットランドという国の伝統的なスープ料理です。大麦・野菜・肉・豆類などを入れて作る、具だくさんのスープです。	603 kcal 26.5g
24 月	○	ごはん・鰆の西京焼き 野菜と油揚げのおひたし のっぺい汁	ぎゅうにゅう さわら 西京みそ 油あげ とり肉 もめん豆腐	こめ さとう 油 こんにゃく さといも でんぷん	しょうが こまつな もやし えのきたけ はくさい にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	のっぺい汁は、全国各地に昔から伝わる郷土料理です。地域や家庭により、使う材料や作り方に違いがありますが、鶏肉を使い、でんぷんでとろみをつけることが共通しているようです。	617 kcal 27.7g
25 火	○	ハヤシライス 水菜とささみのサラダ ぶどうゼリー	ぎゅう肉 ぎゅうにゅう とり肉(ささみ) アガー	こめ 油 マーガリン 小麦粉 さとう	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム にんじん トマトピューレ グリンピース 水菜 キャベツ きゅうり ぶどうジュース ぶどう(缶)	ハヤシライスは、材料をデミグラスソースで煮込んだソースをごはんにかけた料理です。ささみは、鶏の胸肉の一部で、形が笹の葉に似ていることから「ささみ」と呼ばれます。	691 kcal 23.2g
26 水	○	ごはん 和風オムレツきのこソース 根菜と豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶた肉 たまご もめん豆腐 白みそ 赤みそ	こめ 油 さとう でんぷん こんにゃく さといも	たまねぎ にんじん えのきたけ ぶなしめじ しいたけ こねぎ ごぼう れんこん だいこん ねぎ こまつな	みそ汁に入っている根菜は、ごぼう・れんこん・にんじん・だいこん・里芋です。根菜というのは、土の中で成長する根や茎の部分を食べる野菜や芋類のことです。	589 kcal 23.1g
27 木	○	ガーリックトースト 大根とツナのサラダ パンプキンシチュー	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン とり肉 調整豆乳 豆乳クリーム	コッペパン バター 油 さとう 小麦粉 マーガリン	にんにく パセリ だいこん はくさい きゅうり 赤ピーマン たまねぎ セロリー にんじん ぶなしめじ かぼちゃ	ガーリックは、にんにくのことです。独特のよい香りには食欲を増進させる効果があります。バターとパセリを混ぜて、パンに塗ってガーリックトーストを作ります。	627 kcal 20.6g
28 金	○	麦ごはん (青森県料理) 豚肉のバラ焼き せんべい汁・りんご	ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉	こめ 米粒麦 油 さとう でんぷん せんべい しらたき	たまねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん ぶなしめじ ねぎ だいこん りんご	バラ焼きは、青森県十和田市のご当地グルメです。せんべい汁は、八戸市の郷土料理で、小麦粉と塩で作る「南部せんべい」を入れるのが特徴です。	659 kcal 22.5g
31 月	○	ごはん いかステーキ・青のりポテト 具沢山みそ汁	ぎゅうにゅう いか 青のり わかめ 油あげ もめん豆腐 白みそ 赤みそ	こめ でんぷん 油 さとう じゃがいも	たまねぎ えのきたけ にんじん だいこん ねぎ	具沢山みそ汁には、7種類の具が入っています。みそ汁を具沢山にすると、栄養バランスを整えることができるので、忙しい朝ごはんにも是非おすすめしたいメニューです。	598 kcal 24.8g

＊献立内容は、食材の仕入れの都合等により多少変更することがあります。ご了承ください。
＊今月の<u>えのきたけ・ぶなしめじ・アスパラガス・なめこ</u>は、調布市姉妹都市の長野県木島平村で採れた食材を使用する予定です。
＊今月の<u>こまつな</u>は、調布市で採れた地場野菜を使用する予定です。