



深大寺小学校 5月給食だより



五つ星 お米マイスター 監修		目標：準備や後片付けを ていねいにしよう		・食器など安全にしていねいに扱う ・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	お米	献立名		行事・旬食材	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	栄養価 (エネルギー・たんぱく 質・脂質・食塩相当量)
6 木		まっちゃん揚げパン エビ団子シチュー 五色サラダ	○		ぎゅうにゅう、とりにく、えび、 なまクリーム、ハム	あげあぶら、さとう、こまあぶら、 かたくりこ、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター	しょうが、たまねぎ、にんじん、パセリ、 だいこん、きゅうり、とうもろこし	614 kcal 21.0 g 27.1 g 2.3 g
7 金	あきたこまち	竹の子ごはん 焼きししゃも きゅうりのごま和え メダイのつみれ汁	○	たけのこ きゅうり	ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、ししゃも、 かまぼこ、メダイ	おこめ、あぶら、さとう、こま、 かたくりこ	しんじけのこ、にんじん、 ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、 しょうが、だいこん、はくさい、 えのき、こまつな	543 kcal 24.3 g 17.2 g 2.3 g
10 月	ひとめぼれ	ごはん 手作り小魚ふりかけ 新じゃが芋のそぼろ煮 のっぺい汁	○	しんじゃが	ぎゅうにゅう、じゃこ、かつお、 あおのり、ぶたにく、とりにく、 とうふ、あぶらあげ	おこめ、こま、こんにゃく、 じゃがいも、あぶら、さとう、 かたくりこ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 しょうが、いんげん、だいこん、ねぎ、 こまつな	632 kcal 24.8 g 16.9 g 2.8 g
11 火	あきたこまち	枝豆ご飯 いかの玉葱ソース ひじきサラダ きゅうりとえのきのみそ汁	○	えだまめ	ぎゅうにゅう、いか、ひじき、 ハム、あぶらあげ、しろみそ、 あかみそ	おこめ、かたくりこ、あげあぶら、 あぶら、さとう	にんじん、えだまめ、たまねぎ、 だいこん、キャベツ、きゅうり、ねぎ、 えのき	601 kcal 25.9 g 19.6 g 2.7 g
12 水		春キャベツとツナのスパゲティー ミネストローネ キャロットマフィン	○	きゃべつ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ツナ、 ベーコン、とりにく、とうにゅう	スパゲティ、オリーブオイル、 さとう、マーガリン、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、はるキャベツ、 レモン、にんじん、キャベツ、 セロリー、とうもろこし、トマト、 パセリ	635 kcal 22.7 g 23.0 g 2.8 g
13 木	夢しずく	ごはん とんちゃん焼き(滋賀県高島市) 糸寒天の甘酢和え ビーフンスープ	○	きゃべつ	ぎゅうにゅう、とりにく、 あかみそ、みそ、いとかんてん、 とりにく、かまぼこ	おこめ、さとう、こまあぶら、 ビーフン	にんにく、たまねぎ、キャベツ、 はくさい、にんじん、こまつな、 しいたけ、だいこん、もやし、ねぎ、 たけのこ	591 kcal 24.1 g 19.1 g 2.6 g
14 金	こしひかり	家常豆腐丼 拌三絲(ハンサンソー) チンゲン菜の中華風スープ	○	たけのこ	ぎゅうにゅう、なまあげ、 ぶたにく、あかみそ、ハム、 とりにく、わかめ	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こまあぶら、 はるさめ、こま	しいたけ、きくらげ、にんじん、 はくさい、たけのこ、ねぎ、 パプリカ、にんにく、しょうが、 きゅうり、もやし、チンゲンツァイ、 たまねぎ	632 kcal 24.8 g 22.4 g 2.8 g
17 月	ひとめぼれ	うめしらす茶漬け きびなこの香味揚げ 竹輪といんげんの酢の物 くだもの(美生柑)	○	きびなご みしょうかん	ぎゅうにゅう、しらす、のり、 きびなご、ちくわ、わかめ	おこめ、かたくりこ、 あげあぶら、さとう	うめ、みょうろ、しょうが、ねぎ、 キャベツ、にんじん、いんげん、 きゅうり、みしょうかん	506 kcal 20.5 g 12.2 g 2.6 g
18 火		柏パン ガンバルソーコロッケ コールスローサラダ マカロニトマトスープ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ひよこめ、ベーコン	パン、あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ、あげあぶら、 さとう、マカロニ、 オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、セロリー、 トマト、にんにく、パセリ	636 kcal 21.6 g 26.9 g 2.0 g
19 水		ジャージャン麺 わかめとコーンのサラダ くだもの(キンショウメロン)	○	キンショウ メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 こうやとうふ、あかみそ、わかめ	ちゅうかめん、こまあぶら、 あぶら、さとう、かたくりこ、 こま	きゅうり、しいたけ、たまねぎ、 たけのこ、ねぎ、しょうが、にんにく、 にんじん、とうもろこし、えのき、 キャベツ、こまつな、メロン	652 kcal 27.3 g 24.2 g 2.6 g
20 木	あきたこまち	勝つカレー フレンチサラダ 紅白ボンチ	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ぶたにく	こむぎこ、パンこ、パンこ、 あげあぶら、おこめ、あぶら、 じゃがいも、バター、はちみつ、 さとう、しらたま	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、みかん、パイン	786 kcal 24.7 g 21.8 g 1.6 g
21 金	こしひかり	ねぎ塩ぶた丼 野菜の浅漬け コーンたまごスープ はちみつレモンゼリー	○		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 わかめ、たまご、かんてん	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま、こまあぶら、 はちみつ	たまねぎ、あさつき、にんにく、 しょうが、だいこん、にんじん、 きゅうり、はくさい、しめじ、 とうもろこし、レモン	637 kcal 21.9 g 20.4 g 2.5 g
24 月	夢しずく	ごはん いわしの梅煮 アスパラガスのおかか和え 沢煮焼	○	いわし アスパラ	ぎゅうにゅう、いわし、かつお、 ぶたにく	おこめ、さとう	しょうが、うめぼし、アスパラガス、 キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、 ごぼう、だいこん、えのき、ねぎ、 きぬぎや、しいたけ	551 kcal 27.0 g 13.2 g 2.6 g
25 火		フレンチトースト シーザーサラダ ひよこ豆入りポテトサラダ	○		ぎゅうにゅう、たまご、チーズ、 ベーコン、とりにく、 ひよこめ、なまクリーム	パン、さとう、バター、あぶら、 オリーブオイル、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、パセリ	638 kcal 24.1 g 26.7 g 2.2 g
26 水	ふさこがね	チキンライス スナックエンドウとササガ かぼちゃ入りカレースープ	○	スナックえんどう	ぎゅうにゅう、とりにく、 ツナ、ベーコン、ぶたにく、 だいす	おこめ、あぶら、バター、 「イグ」カレー、 「イグ」カレー	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース、とうもろこし、 スナックエンドウ、だいこん、 キャベツ、しめじ、かぼちゃ、いんげん、 セロリー	599 kcal 20.2 g 22.9 g 2.3 g
27 木	こしひかり	新ごぼうごはん かつおの竜田揚げ 小松菜の梅和え 手まり麩の吸物	○	しんごぼう かつお	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、かつお、とうふ	おこめ、しらたき、あぶら、 さとう、かたくりこ、 あげあぶら、おふ	ごぼう、にんじん、しょうが、 いんげん、にんにく、こまつな、 もやし、きゅうり、うめ、ほうれんそう	619 kcal 28.6 g 20.8 g 2.4 g
28 金		セサミパン たらきのこ和風マヨ焼き ジャーマンポテト あしたばのスープ	○	あしたば	ぎゅうにゅう、たら、しろみそ、 チーズ、ベーコン、とりにく、 とうふ	パン、あぶら、さとう、 「イグ」カレー、 「イグ」カレー、じゃがいも、 かたくりこ	しめじ、えのき、エリンギ、たまねぎ、 にんにく、パセリ、あしたば、 にんじん、ねぎ	568 kcal 28.2 g 25.1 g 2.4 g
31 月	あきたこまち	親子丼 野菜のなめだけ和え みそけんちん汁	○	きゃべつ ごぼう	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、のり、とうふ、みそ	おこめ、さとう、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも、こんにゃく、 こまあぶら	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、だいこん、 にんじん、ほうれんそう、キャベツ、 もやし、えのき、しょうが、ごぼう、 こまつな	616 kcal 25.1 g 17.8 g 2.7 g

※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木島平村から届く食材は「しめじ・えのき・アスパラ・みそ」です。
 ※スポーツフェスティバル応援献立の詳細については裏面、食育だよりをお読みください。