



深大寺小学校 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	・食器など安全にしていけないに扱おう ・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	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)
2月	高橋菜穂	竹の子ごはん ししゃものごま焼き きゃべつとかまぼこのおひたし ニラと豆腐のみそ汁・まっちゃプリン		きゅうにゅう、とり、 あぶらあげ、ししゃも、 かまぼこ、とうふ、みそ、 なまクリーム、かんでん、 あずき	おこめ、あぶら、さとう、ごま	しいたけのこ、にんじん、 ほうれんそう、キャベツ、にら、 えのき、ねぎ	589 kcal 25.0 g 21.3 g 2.5 g
6金	千葉美穂	マーボー丼 青のり大豆 五目中華スープ		きゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、こうやとうふ、 あかみそ、だいたす、あおのり、 とりにく	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら、 あげあぶら	にんじん、たけのこ、しいたけ、 ねぎ、にら、にんにく、しょうが、 ほうれんそう、だいこん、きくらげ、 もやし、しょうが	639 kcal 29.0 g 22.7 g 2.8 g
9月	あきた田原真由	枝豆ご飯 いかの玉葱ソース かぶの塩昆布和え きゃべつとえのきのみそ汁		きゅうにゅう、いかに、こんぶ、 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、 こまつな、かぶ、だいこん、はくさい、 キャベツ、ねぎ、えのき	537 kcal 24.4 g 17.0 g 2.5 g
10火		かぼちゃのフレンチトースト ひよこ豆入りポテトチャウダー コーンフレークサラダ		きゅうにゅう、とり、 ベーコン、ひよこめ、 なまクリーム	パン、メープルシロップ、 はちみつ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、さとう、 コーンフレーク	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、 マジックルーム、パセリ、キャベツ、 はくさい、もやし、ほうれんそう	519 kcal 20.4 g 21.2 g 2.3 g
11水	千葉美穂	家常豆腐丼 拌三絲（ハンサンスー） チンゲン菜の中華風スープ		きゅうにゅう、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、ごまあぶら、 はるさめ	しいたけ、きくらげ、にんじん、 はくさい、たけのこ、ねぎ、ピーマン、 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	572 kcal 22.8 g 19.7 g 2.9 g
12木	高橋菜穂	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		きゅうにゅう、とり、 あかみそ、みそ、いとかんでん、 ぶたにく、かまぼこ	おこめ、さとう、ごまあぶら、 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	578 kcal 24.9 g 19.9 g 2.7 g
13金	高橋菜穂	ごはん 鮭のごま醤油漬け焼き 筑前煮 きゃべつとあげのみそ汁		きゅうにゅう、さけ、とり、 さつまあげ、あぶらあげ、 とうふ、しろみそ、あかみそ	おこめ、さとう、ごま、 じゃがいも、こんにゃく、 あぶら	ねぎ、しょうが、ごぼう、にんじん、 れんこん、たけのこ、しいたけ、 いんげん、しょうが、キャベツ、 たまねぎ	567 kcal 29.0 g 15.3 g 2.5 g
16月		ジャージャン麺 わかめとコーンのサラダ くだもの（河内晩柑）		きゅうにゅう、ぶたにく、 こうやとうふ、あかみそ、 わかめ	ちゅうかめん、ごまあぶら、 あぶら、さとう、かたくりこ	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、かんきつ	559 kcal 26.4 g 23.9 g 2.7 g
17火	千葉美穂	親子丼 ひじきサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁		きゅうにゅう、とり、 たまご、のり、ひじき、ハム、 しろみそ、あかみそ	おこめ、さとう、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、だいこん、 キャベツ、にんじん、こまつな	560 kcal 23.1 g 17.3 g 2.8 g
18水	あきた田原真由	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		きゅうにゅう、じゃこ、かつお、 あおのり、ぶたにく、とり、 とうふ、あぶらあげ	おこめ、ごま、こんにゃく、 じゃがいも、あぶら、さとう、 こんにゃく、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	586 kcal 24.3 g 17.2 g 2.7 g
19木		柏パン カンパルソーコロケ コールスローサラダ マカロニトマトスープ		きゅうにゅう、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、かたくりこ、 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	658 kcal 23.0 g 28.3 g 2.2 g
20金	あきた田原真由	キーマカレー フレンチサラダ 紅白ポンチ		きゅうにゅう、ベーコン、 ぶたにく、こうやとうふ、 チーズ	おこめ、バター、あぶら、 こむぎこ、はちみつ、さとう、 しらたま	たまねぎ、セロリー、にんじん、 トマト、しょうが、にんにく、 レズン、グリーンピース、キャベツ、 こまつな、とうもろこし、みかん	729 kcal 22.1 g 24.8 g 1.9 g
23月		手作りフォカッチャ チキンカチャトーラ ボイル野菜 フルーツジュレ		きゅうにゅう、とり、 かんでん	こむぎこ、さとう、 オリーブオイル、じゃがいも、 あぶら	たまねぎ、にんにく、トマト、 ブロッコリー、にんじん、 みかん、パイナップル	615 kcal 28.1 g 24.8 g 2.5 g
24火	千葉美穂	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		きゅうにゅう、ぶたにく、 わかめ、たまご、かんでん	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま、ごまあぶら、 はちみつ	たまねぎ、ねぎ、あさつき、にんにく、 しょうが、だいこん、にんじん、 はくさい、こまつな、しめじ、 とうもろこし、レモン	630 kcal 23.6 g 20.2 g 2.6 g
25水	千葉美穂	チキンライス スナッパンドウとオチノオチ かぼちゃ入りカレースープ		きゅうにゅう、とり、 ウィンナー、マグロ、 ベーコン、ぶたにく、だいたす	おこめ、あぶら、バター、 Egg クリ-ドレ-ス、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、マジックルーム、 ピーマン、とうもろこし、 スナッパンドウ、だいこん、 キャベツ、しめじ、かぼちゃ、いんげん、 セロリー	578 kcal 20.2 g 23.9 g 2.5 g
26木	ひざねみゆ	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		きゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、かつお、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、キャベツ、 うめ、ほうれんそう	577 kcal 27.2 g 20.8 g 2.4 g
27金		あしたはパン タンドリーチキン ボイル野菜 大豆入りミネストローネ		きゅうにゅう、とり、 ヨーグルト、だいたす、ベーコン	パン、じゃがいも、あぶら、 さとう、オリーブオイル	にんにく、しょうが、ブロッコリー、 にんじん、たまねぎ、セロリー、 とうもろこし、トマト、パセリ	543 kcal 29.1 g 21.5 g 2.8 g
31火	藤原真由	ごはん さばのぬか炊き 野菜のおろし和え 豆乳みそ汁		きゅうにゅう、さば、 あぶらあげ、とうにゅう、 しろみそ	おこめ、さとう	だいこん、にんじん、ほうれんそう、 キャベツ、もやし、えのき、しいたけ、 あさつき、こまつな	568 kcal 26.6 g 20.4 g 2.6 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・米ぬか」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。