

◆今月のもくひょう◆

元気でしようぶな体をつくろう。

《ポイント》
・朝ごはんをしっかり食べる
・準備や後片付けを素早くする



5月のこんだてひょう



家庭数

令和4年度 調布市立北ノ台小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 (血や肉になる)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
2月	ガーリックライス			米、マーガリン、オリーブ油	にんにく、玉葱、パセリ	528 kcal 20.9 g
	チキンのバーベキューソースかけ	○	鶏肉、味噌	砂糖	玉葱、生姜、にんにく、あんずジャム	
	コーンフレークサラダ			コーンフレーク、砂糖、サラダ油	キャベツ、レタス、きゅうり、玉葱、ホールコーン	
6金	新ごぼうのごはん		鶏肉	米、もち米、サラダ油、砂糖	ごぼう、人参、こんにゃく、小松菜	568 kcal 26.3 g
	さばのごまだれ焼き	○	さば	砂糖、白ごま	生姜	
	具だくさん汁		味噌	さつまいも、サラダ油	大根、人参、かぶ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、小松菜	
	河内晩柑 (柑橘類)				河内晩柑	
9月	キムチチャーハン		豚肉、味噌	米、サラダ油、砂糖	にんにく、生姜、ねぎ、人参、ピーマン、キムチ	565 kcal 25.0 g
	中華風卵焼き	○	卵	砂糖、サラダ油、でんぷん	人参、玉葱、たけのこ、グリーンピース、さくらげ、ねぎ	
	冬瓜の中華スープ		鶏肉(ささみ)	でんぷん	とうがん、人参、たけのこ、水菜、ねぎ	
10火	田舎うどん		鶏肉	うどん、サラダ油、里芋	人参、大根、ごぼう、しいたけ、小松菜、ねぎ	552 kcal 28.4 g
	いかのかりんと揚げ	○	いか	でんぷん、サラダ油		
	野菜の酢味噌和え		わかめ、味噌	砂糖	きゅうり、キャベツ、白菜	
	ごまプリン		調整豆乳	黒ごま、砂糖		
11水	豆腐のそぼろ丼		豚肉、大豆、豆腐	米、サラダ油、砂糖、でんぷん	にんにく、生姜、玉葱、人参、たけのこ、しいたけ、小松菜	586 kcal 26.9 g
	石狩汁	○	鮭、油揚げ、味噌	じゃがいも	大根、人参、ねぎ、こんにゃく、小松菜、生姜	
	りんご				りんご	
12木	ナンのツナマヨカレー焼き		ツナ	ナン、エッグフリーマヨネーズ	玉葱、パセリ	568 kcal 26.9 g
	ビーンズシチュー	○	鶏肉、いんげん豆、金時豆	じゃがいも、サラダ油、マーガリン、小麦粉	にんにく、人参、玉葱、セロリー、マッシュルーム、グリーンピース	
	カラフルサラダ			サラダ油、オリーブ油、砂糖	キャベツ、小松菜、人参、黄ピーマン、赤ピーマン	
13金	ゆかりごはん			米	ゆかり	503 kcal 27.7 g
	鯖の西京焼き	○	さわら、西京味噌		生姜	
	野菜のおかか和え		しらす、おかか		キャベツ、人参、もやし、ほうれんそう	
	沢煮椀		鶏肉		ごぼう、人参、大根、えのきたけ、いんげん	
16月	ルーロー飯	○	豚肉	米、サラダ油、砂糖、はちみつ、でんぷん	チンゲン菜、生姜、にんにく、玉葱、ねぎ、たけのこ、しいたけ、さくらげ	574 kcal 24.4 g
	えび入り汁ビーフン		鶏肉、むきえび	サラダ油、ビーフン	にんにく、もやし、ニラ、ねぎ	
17火	こぎつねごはん		油揚げ	米、砂糖	人参、さやえんどう	549 kcal 28.5 g
	焼きししゃも	○	ししゃも			
	磯香和え		のり		小松菜、白菜、もやし、人参	
	根菜の味噌汁		味噌	里芋	大根、ごぼう、人参、ねぎ、小松菜	

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 (血や肉になる)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質
18水	きのこの和風スパゲッティ		ベーコン、鶏肉	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油	玉葱、人参、マッシュルーム、しいたけ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、パセリ	629 kcal 26.3 g
	ささみとごぼうのサラダ	○	鶏肉(ささみ)	砂糖、サラダ油	ごぼう、キャベツ、もやし、人参、レモン果汁	
	ピザ蒸しパン		牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ	蒸しパンミックス、サラダ油、小麦粉	にんにく、生姜、玉葱、ピーマン	
19木	きな粉フレンチトースト		調整豆乳、きな粉	食パン、砂糖、マーガリン		509 kcal 20.6 g
	チキンポトフ	○	鶏肉、いんげん豆	じゃがいも	人参、玉葱、かぶ、キャベツ、いんげん、セロリー	
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト		みかん、りんご、パイナップル、ナタデココ	
20金	木島平村のごはん			米		500 kcal 20.9 g
	のりの佃煮	○	のり	砂糖		
	筑前煮		鶏肉	じゃがいも、サラダ油、砂糖	ごぼう、人参、れんこん、しいたけ、たけのこ、こんにゃく、大根、いんげん	
	野菜としらすの和え物		わかめ、しらす	砂糖	もやし、人参、白菜	
23月	スタミナ丼		豚肉、味噌	米、サラダ油、砂糖、でんぷん	にんにく、生姜、人参、もやし、玉葱、ニラ、キャベツ	509 kcal 20.8 g
	わかめスープ	○	豚肉、わかめ	サラダ油	にんにく、もやし、人参、ねぎ	
	日向夏 (柑橘類)				日向夏	
24火	ミルクパン			ミルクパン		561 kcal 21.1 g
	クリームシチュー	○	鶏肉、いんげん豆、牛乳、生クリーム	じゃがいも、サラダ油、マーガリン、小麦粉	人参、玉葱、マッシュルーム	
	コールスローサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、レタス、きゅうり、人参、玉葱	
25水	五目焼きそば		豚肉、青のり	蒸し中華めん、サラダ油	人参、玉葱、キャベツ、もやし、しいたけ、たけのこ	523 kcal 22.2 g
	ウースタン	○	鶏肉	でんぷん	玉葱、人参、もやし、ほうれんそう、ねぎ	
	紅芋スイートポテト		いんげん豆、豆乳クリーム	紫いも、さつまいも、砂糖、マーガリン		
26木	ごはん			米		552 kcal 21.9 g
	生揚げの野菜あんかけ煮	○	生揚げ、豚肉	サラダ油、砂糖、でんぷん	生姜、たけのこ、人参、しいたけ、白菜、小松菜	
	だまご汁			サラダ油、里芋、だまご餅	しめじ、大根、人参、糸こんにゃく、ねぎ、小松菜	
27金	カツカレー		豚肉	米、じゃがいも、サラダ油、小麦粉、マーガリン、パン粉	にんにく、生姜、玉葱、人参、あんずジャム	664 kcal 22.9 g
	福神漬	○			福神漬	
	サイダーボンチ			砂糖	黄桃、パイナップル、りんご、みかん、ナタデココ、レモン果汁	
31火	味噌ラーメン	○	豚肉、味噌	蒸し中華めん、サラダ油	にんにく、生姜、しいたけ、もやし、キャベツ、ねぎ、たけのこ、ホールコーン、ニラ、人参、さくらげ	545 kcal 32.4 g
	かつおの香味揚げ ねぎソース		かつお	でんぷん、サラダ油、砂糖	生姜、にんにく、ねぎ	
	ナムル			ごま油、白ごま	小松菜、もやし、大根、人参、にんにく	

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、米、しめじ、えのきたけ、さくらげが届きます。今月の地場野菜はありません。

スポーツフェスティバル
応援こんだて

