



5月こんだてひょう



日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
7 火	中華ちまき	○	豚肉	もち米・油・ごま油	筍・人参・グリーンピース
	豆腐の中華風煮		豚肉・豆腐	砂糖・でんぷん・油	生姜・人参・玉葱・もやし・キャベツ・筍 きくらげ・グリーンピース
	抹茶プリン		牛乳・生クリーム	砂糖	
8 水	トマト担々麺	○	豚肉	中華麺・油・ごま油・砂糖・ごま	筍・もやし・ニラ・生姜・にんにく・ねぎ・トマト
	えびとお豆のほっこり春巻		えび・ひよこ豆・わかめ・チーズ	でんぷん・砂糖・春巻きの皮・油	葉ねぎ
	青菜と茗荷のレモン醤油		わかめ	砂糖	ほうれんそう・もやし・人参・しめじ・レモン
9 木	グリーンピースご飯	○		米・もち米	グリーンピース
	小魚の梅だれ		にぎす	でんぷん・油・砂糖	梅・生姜
	新じゃがいものそぼろ煮		豚肉・生揚げ	こんにゃく・じゃがいも・砂糖 でんぷん・油	生姜・人参・筍・玉葱・グリーンピース
	果物（甘夏）				甘夏
10 金	五目炒飯	○	ハム・卵	米・油	人参・ねぎ・グリーンピース
	いか団子のあんかけ		いか・鱈・豆腐・鶏肉	でんぷん・三温糖	筍・きくらげ・ねぎ
	豚キャバマヨ炒め		豚肉	マヨネーズ・油	キャベツ・玉葱・しめじ・人参
	えのきとわかめのスープ		豆腐・生わかめ	ごま油・ごま	えのきたけ・人参・もやし・ねぎ
13 月	中華風炊き込みご飯	○	豚肉	米・油・ごま油	筍・人参・ねぎ・小松菜
	いかのねぎ塩焼き		いか	砂糖・ごま・ごま油	生姜・にんにく・ねぎ
	大根とわかめのサラダ		わかめ	砂糖・油	大根・もやし・きゅうり・人参
	キムチ入り卵スープ		卵・豚肉		玉葱・キムチ・白菜・人参・ねぎ
14 火	スープパグッティ	○	鶏肉・ベーコン	スパグッティ・油・でんぷん	にんにく・玉葱・人参・葉ねぎ・しめじ・えのきたけ
	新じゃがとアスパラの米粉グラタン		鶏肉・牛乳・生クリーム・チーズ	バター・じゃがいも・米粉	玉葱・人参・アスパラガス
	ツナコーンサラダ		ツナ	砂糖・油	もやし・人参・枝豆・キャベツ・コーン・玉葱
	ご飯			米	
15 水	チキンチキンごぼう	○	鶏肉	でんぷん・油・じゃがいも・砂糖	ごぼう・人参・枝豆
	キャベツと厚揚げの味噌汁		生揚げ・味噌		キャベツ・玉葱・小松菜
	果物（ジュース・オレンジ）				ジュース・オレンジ
	抹茶金時蒸しパン		牛乳・生クリーム	蒸しパンミックス・砂糖・甘納豆	
16 木	春野菜のポトフ	○	ベーコン・ウィンナー・鶏肉	じゃがいも	人参・玉葱・さやえんどう・セロリー・キャベツ
	エリンギとれんこんソテー		ベーコン	春雨・マヨネーズ・ごま・油	れんこん・エリンギ・人参・キャベツ・ごぼう・いんげん
	スタミナ炒飯		豚肉	米・バター・油	にんにく・葉ねぎ
	魚のヤンニョムジャン焼き		鯖	砂糖	生姜・にんにく・ねぎ・にんにくの芽
17 金	チンゲン菜スープ	○	鶏肉		チンゲン菜・筍・人参・もやし・ねぎ
	2色ゼリー		牛乳	砂糖	ぶどうジュース
	手作りメロンパン		卵	強力粉・砂糖・バター 小麦粉・グラニュー糖	
	クリームコーンシチュー		豚肉・いんげん豆・牛乳・生クリーム	じゃがいも・油・バター・小麦粉	玉葱・人参・クリームコーン・マッシュルーム・パセリ
21 火	かぼちゃサラダ	○		油・砂糖	かぼちゃ・きゅうり・人参
	ひじきご飯		鶏肉・大豆・ひじき・油揚げ	米・油・砂糖	人参・グリーンピース
	茶碗蒸し		卵・かまぼこ		しめじ・糸みつば
	けんちん汁		豚肉・豆腐・油揚げ	里芋・こんにゃく	大根・ごぼう・人参・ねぎ
22 水	果物（すいか）	○			すいか
	梅茶漬			米・ごま	ゆかり・梅
	びっくり福袋		油揚げ・鶏肉・大豆	しらたき・でんぷん・砂糖	ごぼう・人参・玉葱・生姜
	小松菜としめじの和風サラダ		わかめ	砂糖・ごま	キャベツ・人参・しめじ・小松菜
23 木	サラダうどん	○	わかめ	うどん・砂糖・ごま・ごま油	人参・もやし・きゅうり・レタス
	ちくわのポテマヨ揚げ		竹輪・ハム	じゃがいも・マヨネーズ 小麦粉・パン粉・油	
	鶏ちゃん焼き		鶏肉	砂糖・油・ごま油・ごま	生姜・にんにく・玉葱・キャベツ・人参・ニラ・もやし
	勝つかレー		豚肉	米・じゃがいも・バター 小麦粉・パン粉・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・トマト・グリーンピース
24 金	福神漬	○			福神漬
	紅白ボンチ		寒天	砂糖・白玉団子	みかん
	ホットドッグ		ウインナー	コッペパン・バター	キャベツ・きゅうり
	ジャーマンポテト		ベーコン	じゃがいも・油	玉葱・コーン・パセリ
28 火	レタスとハムのスープ	○	鶏肉・ハム		レタス・人参・ねぎ・えのきたけ
	果物（冷凍みかん）				みかん
	菜飯			米	
	たこコロッケ		たこ・豚肉・チーズ・青のり	じゃがいも・ごま・小麦粉・パン粉・油	玉葱・人参・酢漬生姜
29 水	春野菜のおひたし	○			人参・キャベツ・ほうれんそう
	豆乳味噌汁		豆腐・味噌・豆乳		大根・人参・ねぎ・ほうれんそう・しめじ
	チキンライス		鶏肉	米・油・バター	玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース
	魚のポテチ焼き		アブラカレイ・チーズ	バター・じゃがいも	にんにく
30 木	マカロニスープ	○	ベーコン	マカロニ・油	セロリー・人参・玉葱
	空豆				空豆
	びりんめし		豆腐・油揚げ	米・油・ごま・砂糖	ごぼう・人参・しめじ・切干大根
	タイビーエン		豚肉・えび・いか・かまぼこ	春雨	人参・玉葱・白菜・筍・きくらげ・チンゲン菜
31 金	いきなり団子	○	小豆	さつまいも・三温糖・上新粉・小麦粉	

※行事・仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※今月の地場野菜は、キャベツです。
 ※調布市のホームページに、給食の主な食材について放射能物質の測定結果が公表されています。

5月給食だより

若葉がキラキラと輝き、1年の中でも過ごしやすい気候の5月となりました。日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。また、新生活の疲れが出てくる時期でもあります。これから運動会の練習も本格的に始まります。食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして、心と体の調子を整え、運動会当日に力を発揮してほしいです。

初めての給食 ～1年生の様子

1年生の給食が始まりました。6年生のお兄さんやお姉さんたちに協力してもらいながら、一生懸命給食当番の仕事をしています。



今月の献立より

けい

23日『鶏ちゃん焼き』

鶏肉を味噌や醤油ベースのタレなどに漬け込み、キャベツや玉ねぎ、季節の野菜と炒めて食べます。岐阜県の山あいには伝わる、地元民には欠かせない郷土料理で、ジンギスカン鍋などで自分で焼くスタイルが基本だそうです。

24日『運動会応援メニュー』

25日はいよいよ運動会です。赤組も白組もみんながベストをつくせるように「勝つ」カレーと「紅白」ポンチにします。

30日『1年生空豆のさやむき』

給食で使用する「空豆」のさやむきを1年生に体験してもらいます。次号の給だよりで、詳しい様子をお知らせします。



31日『郷土料理 熊本県』

『びりんめし』は、豆腐が入った混ぜご飯です。肉や魚類は入りませんが、コクがあり、風味豊かな味わいがあるのが特徴です。豆腐を油で炒めるときの音が「びりん、びりん…」と聞こえるということからついた名前だそうです。

『太平燕』は、もともとは中国福建省に伝わる料理です。明治初期、中国から熊本にやってきた華僑によって伝えられました。春雨、えび、いか、キャベツ、人参、玉ねぎ等季節の野菜を炒めた具をのせてガラスープをかけ、ごま油で香りをつけてゆで卵をのせます。熊本では、給食でも登場するお馴染みのメニューだそうです。

『いきなり団子』は小麦粉を練って伸ばした生地で、厚さ1センチ位の輪切りにしたさつまいもと粒あんを包んだものを蒸した、昔ながらの素朴な風味の熊本の郷土菓子です。熊本の方言で「いきなり」とは、「簡単、手軽」や「直接」という意味があります。名前の由来は、「いきなり（突然）」お客さんが来ててもすぐに作ってもなせるという意味と、生のさつまいもを輪切りにして、「いきなり」団子生地を包んで蒸す「簡単に作れる団子」という意味が重なったものと言われていました。

給食費についてのお願い

4月・5月の2ヶ月分の引き落としとなります。5月10日（金）までに入金をお願いします。