



# しょうがっこうよていこんだてひょう



令和 5年 5月分

五日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい			つけるもの	おもなざいりょう			栄養価		こんだてメモ
	パン ごはん めん	ぎゅう にゅう	おかず		おもにエネルギー のもとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー	たんぱく質	
1・月	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかどんのぐ むしゆうまい(2) いんげんのピリからいため		こめ あぶら でんぷん ごまあぶら こむぎこ パンこさとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご いか むきえび ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ さやいんげん	616kcal 28.7g		<b>きせつのはちの</b> ・さやえんどう ・しんたまねぎ ・たけのこ ・きゅうり ・カラオレンジ ・みしょうかん  <b>ふつか ぎょうじょう</b> <b>2日 行事食</b> <b>「八十八夜」</b> りっしゅん かそ に 立春から数えて88日 ちめ はちじゅうはちや 目のことを八十八夜とい ひのうひ います。この日は農家に たいせつひ とってはとても大切な日 いね たね ちやつ で、稲の種まきや、茶摘 めやす みをはじめる目安にして ひに いました。この日はお茶 ちや にちんで、お茶プリン いんげん を提供します。   <b>24日 郷土料理</b> ならけん <b>「奈良県</b> あすかじる ぎゅうにゅう 飛鳥汁は、牛乳と とりにく きせつ やさい はい 鶏肉、季節の野菜が入っ ている た味噌汁のことをいい、 ぎゅうにゅうにがけとひと た 牛乳が苦手な人でも食べ やすい洋風な味噌汁で あすかじない ちゅうく す。飛鳥時代に中国の きゅうじゅう ちゅう 「旧王朝」の「唐」 きょうにゅう とりにくより から牛乳と 鶏肉料理が つた 広わり、貴族の間で食べ られていました。 ぎゅうにゅう やくよう 牛乳は 薬用として皇室 おさ に納められるなど、貴重 なものでした。  <b>31日 世界の料理</b> <b>「フィリピン」</b> チキンアドボは、フィリ ピンでよく食べられてい かいりょう る家庭料理です。「アド ボ」には、「漬け込む」 いみ という意味があります。 おす ちようみりょう にく 酢などの調味料でお肉 つに を漬け込み、煮込んだ料 ちやつ 理です。お酢で漬け込む ので、お肉が柔らかく仕 あが 上がります。給食では、 たに 鶏肉ととうもろこしの卵などを す お酢などの調味料で煮込 づ んで作ります。
2・火	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそしる いかにこみやき もやしのごまあえいため おちやプリン	ぎょうじょう 「はちじゅう はちや」	こめ じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう ごま おちやプリン	ぎゅうにゅう わかめ みそいか ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく ながねぎ にんじん もやし ほうれんそう	574kcal 23.4g		
8・月	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー もやしとキャベツのソテー カラオレンジ(1/4)		こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご エリンギ もやし キャベツ カラオレンジ	587kcal 18.7g		
9・火	ちゅうか めん	ぎゅうにゅう	タンメンのぐ くわわかめ ちゅうかいため だいかいも		ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら こんにやく さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なるこ とりにく くわわかめ さつまあげ	しょうが にんにく きくらげ にんじん ながねぎ たけのこ にら キャベツ	619kcal 28.3g		
10・水	ごはん	ぎゅうにゅう	キャベツのみそしる ささかまのてんぷら にくじゃが		こめ ごむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ ぶたにく ささかまほこ	キャベツ にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ さやいんげん	585kcal 20.7g		
11・木	グチャップライス	ぎゅうにゅう	ホワイトシチュー やきポロニアソーセージ ミックスピーンスのサラダ	ごま ドレッシ ング	こめ でんぷん バター じゃがいも あぶら こむぎこ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム ポロニアソーセージ だいすい いんげんまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ	723kcal 24.5g		
12・金	ごはん	ぎゅうにゅう	こもくじる しらみさかなのフライ さいとものごまそに	パック ソース	こめ ごむぎこパンこ あぶら さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ メルルサー みそ	にんじん しいたけ ほうれんそう さやえんどう	609kcal 26.4g		
15・月	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふと ひきにくのあまからに わかめとツナのいためもの カラオレンジ(1/4)		こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ ツナ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ こまつな たけのこ さやいんげん カラオレンジ	584kcal 25.5g		
16・火	ごはん	ぎゅうにゅう	こんさいのこまじる とりにくのからあげ チンゲンサイのいためもの		こめ ごま さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら ラード こむぎこ	ぎゅうにゅう みそ とりにく ハム いわし たら ぶたにく だいす	ごほうれんこん だいこん ながねぎ しょうが にんにく にんじん エリンギ たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	589kcal 25.2g		
17・水	しよくパン	ぎゅうにゅう	じゃがいものミルクスープ オムレツ ウインナーとやさいのソテー	いちご ジャム	しよくパン バター じゃがいも あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム たまご ウインナー	いちご にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな キャベツ えだまめ	635kcal 21.4g		
18・木	ごはん	ぎゅうにゅう	にくだんごのはるさめスープ さばのからみやき ピーマンのマヨいため		こめ はるさめ さとう あぶら こめ でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば ちくわ とりにく	にんじん はくさい たけのこ にら ながねぎ しょうが にんにく ピーマン たまねぎ さやいんげん	595kcal 24.8g		
19・金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	もやしとあつあげのみそしる いわしのしょうがに おかがボテ		こめ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう なまあげ みそ かつおぶし わかめ いわし	もやし にんじん こまつな ながねぎ しょうが	592kcal 24.6g		
22・月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたどんのぐ きゅうりとかいそうのサラダ みしょうかん(1/6)	わふう ドレッシ ング	こめ しらたき さとう あぶら わふうドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり みしょうかん	571kcal 23.9g		
23・火	ゆでうどん	ぎゅうにゅう	カレーうどんのつけじる ちくわのいそべあげ キャベツとツナの いためもの		ゆでうどん さとう でんぷん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり ツナ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ながねぎ キャベツ	564kcal 23.7g		
24・水	ごはん	ぎゅうにゅう	あすかじる やきざけのあますかけ はるやさいのよしのに	きょうじょう 「ならけん」	こめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ さけ	しょうが にんじん だいこん しめじ こまつな たけのこ しいたけ ぶき さやえんどう	574kcal 28.2g		
25・木	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふの オイスターソースに あげきょうざ(2) あんにんぶらー		こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら パンこ こむぎこ あんにんぶらー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく かんでん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ みかん もも りんご いちご キャベツ	655kcal 25.9g		
26・金	ごはん	ぎゅうにゅう	けんちんじる とりにくのみそだれやき ぶたにくとやさいの いためもの		こめ さといも あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく みそ ぶたにく かつおぶし	にんじん だいこん ごほう ながねぎ しょうが にんにく しめじ もやし にら	553kcal 28.1g		
29・月	ハセリライス	りんご ジュース	トマトのクリームに ハルパゴ チョップド キャベツとツナのソテー		こめ あぶら マーガリン バター こむぎこ ニョッキ さとう でんぷん ラード	とりにく チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム だいす	りんご しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム エリンギ とうもろこし キャベツ パセリ	665kcal 17.4g		
30・火	ごはん	ぎゅうにゅう	とんじる ししゃものなんばんづけ ひじきのにも		こめ じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ひじき こもちししゃも さつまあげ だいす	しょうが にんじん だいこん ごほう ながねぎ たまねぎ	585kcal 23.0g		
31・水	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンアドボ ビーフソテー みしょうかん(1/6)	せかいのりょうり 「フィリピン」	こめ あぶら さとう でんぷん ビーフン	ぎゅうにゅう とりにく だいす うすらたまご ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン もやし みしょうかん	579kcal 23.7g		

\*食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。  
 \*栄養価の数値は、中学年(3~4年)を基準にしていますが、おおむね低学年(1~2年)は0.9、高学年(5~6年)は1.1の比率となっています。

平均栄養価	エネルギー	たんぱく質
	603kcal	24.3g

## 食物アレルギーがある児童の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。ご不明な点がございましたら、給食センターまでお問い合わせください。TEL: 042-595-0817 FAX: 042-595-2600

5月分の給食費の納期限は5月31日です。納期限までに必ず納入してください。なお、口座振替の方で、前月分までに未納がある場合は、あわせて振り替えますのでご了承ください。



しんがっさ はじ げつ むかし ごがつひょう  
 新学期が始まり1か月がたとうとしていますが、昔から「五月病」とい言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日も早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、げんき ころからだ  
 元気な心と体をつくりましょう。

あきる野市の野菜  
 (5月に使用予定のもの)  
 ・にんじん  
 ・たまねぎ