



日	主食	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 (水)	<端午の節句・八十八夜の行事食> ちまき風おこわ 吉野汁 抹茶ミルクプリン	○	牛乳,豚肉,鶏肉,焼ちくわ,油揚げ,粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	米,もち米,サラダ油,上白糖,ごま油,白炒りごま,片栗粉,甘納豆	椎茸(乾),人参,ゆでたけのこ,枝豆(冷),ごぼう,大根,小松菜,長葱	729 kcal 30.8 g 24.0 g
2(木)	オンライン学習日					
3(金)	憲法記念日					
6(月)	振替休日					
7 (火)	味噌ラーメン 華風和え 手作りいもけんぴ	○	牛乳,豚ひき肉,ひよこ豆(乾),赤みそ,白みそ,乾燥わかめ	蒸し中華めん,ごま油,白炒りごま,サラダ油,上白糖,さつまいも,揚げ油	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,ブラックマッペもやし,ホールコーン(缶),長葱,ニラ,きゅうり	754 kcal 27.0 g 23.7 g
8 (水)	<東京都の郷土料理> 深川めし 揚げ出し豆腐~東京都野菜のおろしダレ~ 三鷹市産小松菜のごまあえ くだもの	○	牛乳,油揚げ,あさり水煮(レトルト),木綿豆腐,	米,サラダ油,上白糖,片栗粉,小麦粉,揚げ油,三温糖,黒炒りごま,黒すりごま	ごぼう,人参,生姜,大根,長葱,キャベツ,小松菜,デコポン	737 kcal 28.6 g 22.7 g
9 (木)	グラタンパン せん切り野菜スープ フルーツミックス	○	牛乳,鶏肉,白いんげん豆,調理用牛乳,豆乳,生クリーム,ピザ用チーズ,ベーコン	丸パン,サラダ油,小麦粉,有塩バター,じゃがいも,ナタデココ	玉葱,マッシュルーム(ゆで),ホールコーン(冷),小松菜,パセリ,セロリ,人参,キャベツ,ホールコーン(缶),桃(缶),りんご(缶),洋梨(缶)	730 kcal 27.6 g 29.7 g
10(金)	前期生校外学習					
13 (月)	開化丼 ひじきのピリ辛サラダ ミルク芋ようかん	○	牛乳,豚肉,油揚げ,卵,まぐろ油漬(缶),芽ひじき(乾),粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	米,押し麦,白滝,上白糖,片栗粉,三温糖,サラダ油,白炒りごま,さつまいもペースト,甘納豆	人参,玉葱,椎茸(乾),みつば,キャベツ,小松菜,きゅうり,ホールコーン(缶)	838 kcal 31.2 g 28.0 g
14 (火)	麦ご飯 ししゃものばりばり揚げ 磯香和え 生揚げとわかめのみそ汁	○	牛乳,ししゃも,もみり,生揚げ,乾燥わかめ,白みそ,赤みそ	米,押し麦,片栗粉,春巻きの皮,小麦粉,揚げ油,三温糖,じゃがいも	生姜,ブラックマッペもやし,人参,えのきたけ,ほうれん草,キャベツ,大根,長葱,小松菜	735 kcal 27.1 g 21.4 g
15 (水)	麦ごはん 田倉農園大根の旨煮 海藻サラダ バインゼリー	○	牛乳,豚肉,うずら卵(レトルト),大豆,海藻ミックス,粉寒天	米,押し麦,サラダ油,板こんにやく,上白糖,ごま油,白炒りごま	大根,人参,長葱,生姜,キャベツ,小松菜,きゅうり,バインジュース,パイナップル(缶)	836 kcal 27.1 g 31.7 g
16 (木)	<世界の料理~インド~> ピリヤニ インドサモサ 豆と野菜のスープ	○	牛乳,とり肉,まぐろ水煮(缶),ダイスチーズ,ウィンナー,白いんげん豆	米,押し麦,有塩バター,サラダ油,じゃがいも,餃子の皮,小麦粉,揚げ油	玉葱,赤パプリカ,マッシュルーム(ゆで),青ピーマン,グリーンピース(冷),セロリ,人参,キャベツ,ホールコーン(缶)	783 kcal 27.3 g 20.4 g
17 (金)	ピースごはん ツナ入り卵焼き 変わり金平 たけのこのすまし汁	○	牛乳,たきこみわかめ,卵,まぐろ水煮(缶),さつまいも,木綿豆腐,乾燥わかめ,とり肉	米,もち米,サラダ油,上白糖,じゃがいも,つきこんにやく,白炒りごま	グリーンピース,人参,玉葱,椎茸(乾),さやいんげん,青ピーマン,新たけのこ,えのきたけ,さやえんどう,長葱	718 kcal 33.6 g 20.7 g
20 (月)	<世界の料理~中国~> 玄米入りごはん 回鍋肉 玉米湯 くだもの	○	牛乳,豚肉,豚レバー,ひよこ豆(乾),赤みそ,とり挽き肉,卵	米,玄米,上白糖,サラダ油,片栗粉,ごま油	生姜,にんにく,玉葱,キャベツ,人参,長葱,青ピーマン,ホールコーン(缶),クリームコーン(缶),万能ねぎ,ジュergenルンジ	748 kcal 28.3 g 20.3 g
21 (火)	カレーうどん 小エビのサラダ 抹茶ケーキ	○	牛乳,豚肉,なると,油揚げ,むきえび,卵,調理用牛乳	冷凍うどん,サラダ油,片栗粉,上白糖,小麦粉,有塩バター	にんにく,人参,玉葱,ぶなしめじ,ホールコーン(缶),長葱,小松菜,キャベツ,ブロッコリー,りんご(缶)	819 kcal 36.2 g 27.6 g
22 (水)	ひじき入りごはん いかの香味揚げ 豆乳入りみそ汁 カルピスゼリー	○	牛乳,芽ひじき(乾),いか,豚肉,豆乳,白みそ,赤みそ,カルピス,粉寒天,調理用牛乳	米,もち米,三温糖,片栗粉,米粉,揚げ油,さつまいも,白すりごま	人参,にんにく,生姜,ごぼう,大根,ぶなしめじ,キャベツ,小松菜,桃(缶)	725 kcal 29.0 g 18.0 g
23(木)	中間考査(給食はありません)					
24(金)	中間考査(給食はありません)					
27 (月)	三鷹市産小松菜めし 鯖のカレー醤油焼き かんぴょう入りかきたま汁 くだもの	○	牛乳,さば,豚肉,木綿豆腐,卵	米,きび,三温糖,白炒りごま,サラダ油,片栗粉	ゆかり,小松菜,にんにく,生姜,かんぴょう,長葱,人参,メロン	716 kcal 34.3 g 26.4 g
28 (火)	照り焼きチキンコッペ ポークビーンズ くだもの	○	牛乳,鶏肉,ピザ用チーズ,刻みのり,大豆,豚肉,ベーコン	コッペパン,サラダ油,三温糖,片栗粉,エッグケアマヨネーズ,じゃがいも,ざらめ糖	ぶなしめじ,玉葱,ホールコーン(冷),セロリ,にんにく,人参,マッシュルーム(ゆで),トマトピューレ,ホールトマト(缶),パセリ,美生柑	768 kcal 35.4 g 32.1 g
29 (水)	<高知県の郷土料理> かつおめし 生姜和え ぐる煮 ゆずゼリー	○	牛乳,かつお,生揚げ	米,玄米,片栗粉,揚げ油,三温糖,白炒りごま,サラダ油,板こんにやく,里芋,グラニュー糖,はちみつ	生姜,小松菜,人参,ブラックマッペもやし,大根,ごぼう,椎茸(乾),ゆず(汁),みかん(缶)	778 kcal 34.4 g 19.2 g
30 (木)	玄米入りご飯 わかめのジュージュ 新じゃがのそぼろ煮 切干大根のごまヨ和え	○	牛乳,乾燥わかめ,ちりめんじゃこ,鯉節,白みそ,豚ひき肉	米,玄米,ごま油,白炒りごま,サラダ油,つきこんにやく,新じゃがいも,揚げ油,上白糖,片栗粉,エッグケアマヨネーズ,白練りごま	長葱,生姜,人参,玉葱,椎茸(乾),グリーンピース(冷),切干大根,ほうれん草	832 kcal 27.6 g 24.5 g
31 (金)	中華丼 春雨サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳,豚肉,いか,むきえび,うずら卵(レトルト),ロースハム,プレーンヨーグルト	米,玄米,サラダ油,片栗粉,ごま油,緑豆春雨,上白糖,白炒りごま	生姜,ゆでたけのこ,人参,白菜,チンゲンサイ,きゅうり,キャベツ,みかん(缶),パイナップル(缶),桃(缶)	774 kcal 30.3 g 23.5 g

5月の行事食
~端午の節句・
八十八夜~

5月の行事に合わせて、給食でも様々な行事食を提供する予定です。
端午の節句にちなんでちまき風おこわや、八十八夜にちなんで抹茶ミルクプリンを作ります。



8日(水)
◆ 東京都の郷土料理 ◆

昔、深川地区(現在の江東区)一帯は海で、アサリが多くとれました。とれたアサリのむき身をさつと煮たものをご飯の上にのせてどんぶりにした。むき身を米と一緒に炊き込んだ料理を「**深川めし**」と呼びます。



16日(水)
世界の料理



「**ピリヤニ**」とは、インドやその周辺国で食べられているスパイスとお肉の炊き込みご飯です。ハエリア、松茸ご飯と並び、世界三大炊き込みご飯の一つと称されています。「**サモサ**」は、インド料理の軽食の一つで、ジャガイモやグリーンピースをスパイスで味付けて小麦粉でできた皮で包み、揚げて作ります。



20日(月)
世界の料理



回鍋肉は「ホイコーロー」**玉米湯**は「コイミータン」と読みます。どちらも中国の家庭では一般的な料理です。中国語で、玉米は、どうもろこしのこと、湯はスープを意味しますので「玉米湯」は、コーンスープのことです。



29日(水)
高知県の郷土料理 ◆

カツオの旬は年に2回あり、春から夏にかけてのこの時期は「**初鯨**」を言い、脂が少なく身の肉質が特徴です。「**鷹飯**」は、昔がよくなる高知県に昔から伝わる家庭の郷土料理です。甘辛く味付けした鷹を炊きたてのご飯に混ぜ込みます。

※献立は、食材の仕入れ、天候などにより変更することがあります。
※くだものは市場の状況を考慮し、旬のものを提供します。
※東京都産の食材は**太字**で示しています。