



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 (木)	<端午の節句の行事食> ちまき風中華おこわ 五月汁 フルーツミルクゼリー	○	牛乳 、豚もも肉、豚肩肉、鶏肉、焼ちくわ(卵・小麦不使用)、かまぼこ、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、かたくり粉	生姜、乾しいたけ、人参、枝豆(冷)、ごぼう、たけのこ水煮、 大根 、さやえんどう、 長葱 、もも(缶)	728 kcal 30.1 g 23.2 g
2 (金)	<八十八夜の行事食> カレーうどん 塩昆布和え 抹茶ケーキ	○	牛乳 、豚肩肉、なると、油揚げ、塩昆布、かつお節、たまご、 調理用牛乳	冷凍うどん、サラダ油、かたくり粉、小麦粉、有塩バター、上白糖	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 、白菜、きゅうり、りんご(缶)	804 kcal 34.0 g 26.5 g
5(月)	こどもの日					
6(火)	振替休日					
7 (水)	三鷹市産小松菜めし 魚の竜田揚げ かんぴょう入りかきたま汁 清見オレンジ	○	牛乳 、さば、豚肩肉、たまご	米、きび、三温糖、白炒りごま、サラダ油、かたくり粉、米粉、揚げ油	ゆかり、 小松菜 、にんにく、生姜、かんぴょう、玉葱、 長葱 、人参、清見オレンジ	790 kcal 33.3 g 29.2 g
8 (木)	<東京都の郷土料理> 深川めし 揚げ出し豆腐~東京産野菜のおろしダレ~ 三鷹市産小松菜のごまあえ セミノール	○	牛乳 、油揚げ、あさり水煮、豆腐(もめん)	米、押し麦、サラダ油、上白糖、白炒りごま、上新粉、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 、えのきたけ、セミノール	750 kcal 29.1 g 24.1 g
9(金)	校外学習					
12 (月)	グラタンパン ジュリアンスープ フルーツミックス	○	牛乳 、鶏肉、白いんげん豆、 調理用牛乳 、生クリーム、ピザ用チーズ、ベーコン(卵不使用)、白いんげん豆	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、マッシュルーム水煮、 小松菜 、セロリ、人参、キャベツ、ホールコーン(缶)、もも(缶)、りんご(缶)、洋梨(缶)	749 kcal 27.2 g 31.6 g
13 (火)	麦ご飯 春大根の旨煮 まめ豆サラダ パイゼリー	○	牛乳 、豚ばら肉、豚肩肉、うずら卵水煮、大豆、白いんげん豆、ひよこ豆(乾)、粉寒天	米、押し麦、サラダ油、板こんにゃく、上白糖	春大根 、人参、 長葱 、生姜、キャベツ、 小松菜 、ホールコーン(缶)、玉葱、パインジュース、パイナップル(缶)	829 kcal 28.1 g 29.0 g
14 (水)	<高知県の郷土料理> かつおめし 生姜和え ぐる煮 河内晩柑 (高知県産)	○	牛乳 、かつお、かつお節、生揚げ	米、押し麦、かたくり粉、米粉、揚げ油、三温糖、サラダ油、板こんにゃく、里芋	生姜、 小松菜 、人参、切干大根、ブラックマッペもやし、 大根 、ごぼう、乾しいたけ、河内晩柑	753 kcal 34.9 g 17.9 g
15 (木)	ご飯 いかフライのレモン煮 有機玉葱ドレッシングのサラダ さわにわん 雪中貯蔵甘夏	○	牛乳 、いか、たまご、白いんげん豆、豚肩肉	米、押し麦、小麦粉、パン粉(乾)、生パン粉、かたくり粉、揚げ油、三温糖、サラダ油、上白糖、里芋(冷)、つきこんにゃく	レモン(果汁)、キャベツ、ブロッコリー、人参、ホールコーン(缶)、玉葱(有機栽培)、えのきたけ、 小松菜 、甘夏	743 kcal 33.7 g 17.5 g
16 (金)	ピースごはん だし入り卵焼き じゃがいもの金平 若竹汁 セミノール	○	牛乳 、炊き込みわかめ、たまご、豚ひき肉、ひよこ豆(乾)、かつお節、さつま揚げ、豆腐(もめん)、乾燥わかめ、鶏肉	米、もち米、サラダ油、三温糖、じゃがいも、つきこんにゃく、上白糖、白炒りごま	グリンピース(冷)、人参、玉葱、乾しいたけ、 小松菜 、青ピーマン、新たけのこ水煮、えのきたけ、さやえんどう、 長葱 、セミノール	767 kcal 34.7 g 23.0 g
19 (月)	キムチチャーハン レバーと芋の甘辛和え 中華風コンソープ	○	牛乳 、豚肩肉、豚ばら肉、豚レバー、鶏挽き肉、たまご	米、押し麦、サラダ油、白炒りごま、かたくり粉、米粉、揚げ油、じゃがいも、三温糖	生姜、にんにく、人参、キムチ(白菜)、 長葱 、 小松菜 、玉葱、ホールコーン(缶)、クリームコーン(缶)、万能ねぎ	722 kcal 27.4 g 19.7 g
20 (火)	味噌バターコンラーメン お浸し 手作りいもけんぴ	○	牛乳 、豚ひき肉、生わかめ、赤みそ、白みそ、油揚げ、かつお節	蒸し中華めん、ごま油、サラダ油、有塩バター、三温糖、さつまいも、揚げ油、上白糖	にんにく、生姜、人参、玉葱、もやし、白菜、ホールコーン(冷)、 長葱 、 小松菜 、キャベツ	784 kcal 27.2 g 26.5 g
21 (水)	麦ご飯 わかめのジュージュ 新じゃがのそぼろ煮 シャキシャキ和え	○	牛乳 、乾燥わかめ、ちりめんじゃこ、かつお節、白みそ、豚ひき肉、ひよこ豆(乾)	米、押し麦、ごま油、白炒りごま、サラダ油、つきこんにゃく、新じゃがいも、上白糖、かたくり粉	長葱 、生姜、人参、玉葱、乾しいたけ、グリンピース(冷)、もやし、 小松菜 、きゅうり、切干大根	730 kcal 27.2 g 13.8 g
22(木)	中間調査 (給食はありません)					
23(金)	中間調査 (給食はありません)					
26 (月)	きな粉揚げパン チリコンカン チーズサラダ	○	牛乳 、きな粉、大豆、豚ひき肉、ベーコン(卵不使用)、ダイスチーズ	ミルクパン、揚げ油、グラニュー糖、上白糖、サラダ油、じゃがいも、三温糖	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム水煮、ホールトマト(缶)、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、赤ピーマン、レモン(果汁)	802 kcal 36.1 g 35.9 g
27 (火)	麦ごはん 鯖のごまだれ焼き じゃこサラダ あざりと小松菜のかきたま汁 冷凍みかん	○	牛乳 、さば、乾燥わかめ、かつお節、ちりめんじゃこ、あさり水煮、高野豆腐、たまご	米、押し麦、三温糖、白練りごま、白炒りごま、上白糖、ごま油、かたくり粉	生姜、キャベツ、 小松菜 、きゅうり、人参、玉葱、えのきたけ、冷凍みかん	826 kcal 39.7 g 30.3 g
28 (水)	麦ご飯 ししゃもの南蛮漬 春キャベツの練ゴマあえ 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁 カルピスゼリー	○	牛乳 、ししゃも、ひよこ豆(乾)、生揚げ、乾燥わかめ、白みそ、赤みそ、カルピス(原液)、粉寒天、 調理用牛乳	米、押し麦、かたくり粉、揚げ油、上白糖、白すりごま、白練りごま、三温糖、新じゃがいも	長葱 、春キャベツ、 小松菜 、人参、新玉葱、切干大根、りんご(缶)	820 kcal 28.3 g 26.1 g
29 (木)	ひじきごはん 鯉のにんにく醤油揚げ 利休汁 かぼちゃの羊羹	○	牛乳 、芽ひじき(乾)、かつお、とり肉、油揚げ、豆乳、白みそ、赤みそ、粉寒天	米、押し麦、もち米、三温糖、かたくり粉、米粉、揚げ油、つきこんにゃく、さつまいも、白練りごま、甘納豆	人参、にんにく、生姜、 大根 、 長葱 、 小松菜 、かぼちゃペースト(冷)	844 kcal 38.0 g 21.1 g
30 (金)	開化丼 ひじきのピリ辛サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 、豚肩肉、油揚げ、たまご、まぐろ油漬(缶)、芽ひじき(乾)、プレーンヨーグルト	米、押し麦、しらたき、上白糖、かたくり粉、三温糖、サラダ油、白炒りごま	人参、玉葱、乾しいたけ、みつば、キャベツ、 小松菜 、きゅうり、ホールコーン(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)、もも(缶)	804 kcal 32.0 g 26.0 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、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、**ちまき中華おこわ**や、**八十八夜**にちなんで**抹茶**を使用したデザートを作ります。



8日(木)
◆ 東京都の郷土料理 ◆



3年生の校外学習に合わせて、東京都の郷土料理を給食で紹介します。
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っと煮たものをご飯の上にのせてどんぶりにしたり、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。

14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」と言い、脂が少なく赤身の肉質が特徴です。
鯉飯は、鯉がよくとれる高知県に昔から伝わる家庭の漁師料理です。甘辛く味付けした鯉を炊きだてのご飯に混ぜ込みます。
ぐる煮の「ぐる」とは、「集まり・仲間」を意味する土佐の方言で、様々な野菜と一緒に煮て作ります。

通常、じゃが芋は、収穫後に貯蔵してから出荷されているものが多いのですが、春からの初夏の時期には、収穫した後に直ぐに出荷された**新じゃが**が出回ります。
新じゃがは、皮が薄く、みずみずしいという特徴があります。今月は、新じゃがをそぼろ煮やみそ汁など様々な料理に使用します。給食で旬の食材を楽しみましょう!

