5月分予定献立表 『\*『\*『\*『\*『\*『\*』 | \*『\*』 | \*『\*『\*『\*『\*『\*』 | 東京都立桜修館中等教育学校

					主な材料名		エネ	たんぱ	
$\Box$	曜	献立名			黄の食品(5・6群)	緑の食品 (3・4群)	ルギー	く質	備考
	$\Box$	137 🔟 🗆	牛乳	主に体の組織を	主にエネルギー	主に体の調子を		脂質	
				つくる	になる	整える	[kcal]	[g]	
	١. ا	ジャンバラヤ	_	牛乳,豚肉,チョリソ,え		にんにく,セロリー,玉葱,しめ		23.3	55454
1	水	マセドアンサラダ	0	び,あずき,たまご,牛乳		じ,トマト,赤パプリカ,きゅう	726	22.5	5月1日は
		抹茶あずきケーキ			糖	り,にんじん,コーン		7	<b>∐</b> 八十八夜
		ごはん ツナ入り卵焼き		牛乳,ツナ,たまご,刻み		玉葱,にんじん,切り干し大根,			N 9 ~
2	木	切り干し大根のごま酢和え	0	まれ, シブ, たよと, 刻め 昆布, わかめ, 油揚げ,豆	米,じゃがいも,サラダ油,	きゅうり、もやし、ねぎ、いよか	746	30.8	
-		みそ汁くだもの	ı	腐,白みそ,赤みそ	でんぷん,三温糖,白ごま	h		21.5	- W
	3日:憲法記念日 4日:みどりの日 5日:こどもの日 6日:振替休日								~
		わかめごはん くだもの	_	牛乳,わかめ,豚肉,生揚	米,白ごま,サラダ油,じゃ	にんにく,玉葱,にんじん,しめ		30.2	
7	火	厚揚げのカレー煮	0	げ、干ひじき		じ,こんにゃく,ピーマン,小松	755	23.1	
		ひじきと野菜の和え物			ごま油	菜,コーン,美生柑			
		ピザトースト			食パン,オリーブ油,サラ	にんにく,玉葱,マッシュルー			
8	zκ	キャベツのミルクスープ	0	牛乳,ベーコン,ピザ	ダ油,じゃがいも,バター,	ム,ピーマン,トマトピューレ,	710	29.2	苦手なものも
	,,,	フルーツポンチ		チーズ,鶏肉,牛乳,豆乳	でんぷん	にんじん,キャベツ,みかん缶, パイン,黄桃缶		27.2	ひと口は
						ハイフ,英元出			食べよう
		ごはん ピリ辛ふりかけ		4 B 4 7 . V-+ 07 4	米,ごま油,白ごま,三温	にんにく,玉葱,たけのこ,しめ	705	23.0	النبيا ا
9		新じゃがのそぼろ煮くだもの	0	牛乳,もみ海苔,豚肉	糖,じゃがいも,米白絞油, サラダ油,でんぷん	じ,にんじん,こんにゃく,さや いんげん,キャベツ, <b>小松菜</b>	735	21.1	0
		小松菜とキャベツの辛子和え			ノンノ川、て7013170	v 17 01.7 10,7 1 ヤ ハノ, <b>グ 1721米</b>			
1		麦ごはん <i>かきたま汁</i>		<b>+</b> □ <b>→</b> □ <b>+</b> □ □ <b>-</b> □		にんにく,ねぎ,ごぼう,干し椎		00 1	
10	金	魚のにんにく味噌焼き	0	牛乳,さけ,赤みそ,干ひ   じき,大豆,鶏肉,たまご	米,麦,三温糖,ごま油,サ ラダ油,でんぷん	茸,にんじん,玉葱, <b>小松菜</b> ,甘	787	38.4 23.9	
1		ひじきと大豆の煮もの くだもの		して,八豆,枸内,仁みし	ノフ/四, C/いい/U	夏		20.9	
	-	味噌ラーメン		u = 0= c+ + :					
10		大豆とじゃこの甘辛揚げ	0	牛乳,豚肉,赤みそ,白み   そ,大豆,ちりめんじゃ	中華麺,サラダ油,白ごま, ごま油,でんぷん,米白絞	にんにく,しょうが,にんじん, メンマ,白菜,コーン,もやし,	742	34.1	クラマチ応援メニュー
13	7			て,人豆,ろりめんしゃこ,糸削り節	油,三温糖	スプマ,日采,コーフ,もやし, ねぎ,にら,キャベツ	144	27.7	「勝負にカツ!」
<u> </u>	Ш	キャベツとにらのおひたし	ļ	in the second		. = . = - / . , - /		L	<b>y</b>
1		ごはん 豚カツ	_	生乳,豚肉,豆腐,白みそ,	米,小麦粉,パン粉,パン	キャベツ,にんじん,ミニトマ		29.3	1\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \
14	火	キャベツの粒マスタード和え	0	十名,脉内,豆腐,日みて, 赤みそ	粉,米白絞油,三温糖,じゃ	キャハツ,にんしん,ミニトマ    ト <b>,大根,小松菜</b>	774		
1		ミニトマト <i>みそ汁</i>		<i>3</i> , €	がいも	୍ର ବର୍ଷ	60		
		<u></u>			15日(水)~	~20日(月)は、 🐪 🖟			食事に
1					<b>イラ</b> クラスマッチ	及び予備日のため			ふさわしい環境
			1		2 給食はま	5りません。 ************************************			づくりをしよう
		キムチチャーハン			<b>ルサービャー・</b>	869			19 ノ <b>ヘッで</b> しのファ
21	111				米.サフタ油.こま油.	しょうがにんじん白菜キム			
	ノベ	ワンタンスープ	0	牛乳,豚肉,豆腐,豆乳	米,サラダ油,ごま油, ウェーブワンタン,小麦	しょうが,にんじん,白菜キム チ,ねぎ,たけのこ,もやし,に	803	26.9	100000 1 1900 Bue
	火		0	牛乳,豚肉,豆腐,豆乳			803	26.9 26.4	Hoore 1 Mee Bue
	火	オレンジ蒸しパン	0		ウェーブワンタン,小麦	チ,ねぎ,たけのこ,もやし,に ら,オレンジジュース	803	26.9 26.4	fort.
22		オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え		牛乳豚肉,ししゃも,あ	ウェーブワンタン,小麦 粉,上白糖 米,もち米,ごま油,三温	チ,ねぎ,たけのこ,もやし,に ら,オレンジジュース 干し椎茸,にんじん,たけのこ, えだまめ,きゅうり,白菜, <b>大</b>		32.4	<b>1</b>
22		オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ	0		ウェーブワンタン,小麦 粉,上白糖	チ,ねぎ,たけのこ,もやし,に ら,オレンジジュース 干し椎茸,にんじん,たけのこ, えだまめ,きゅうり,白菜 <b>,大</b> <b>根</b> ,ゆかり,ねぎ,もやし, <b>小</b> 数		00.4	1
22	水	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <i>みそ汁</i> くだもの		牛乳,豚肉,ししゃも,あ おのり,豚肉,豆腐,白み	ウェーブワンタン,小麦 粉,上白糖 米,もち米,ごま油,三温	チ,ねぎ,たけのこ、もやし,に ら,オレンジジュース 干し椎茸,にんじん,たけのこ, えだまめ,きゅうり,白菜,大 根,ゆかり,ねぎ,もやし,小松 菜,甘夏		32.4	<b>1</b>
	水	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <b>みそ汁</b> くだもの ポークカレー	0	牛乳、豚肉、ししゃも、あ おのり、豚肉、豆腐、白み そ、赤みそ	ウェーブワンタン,小麦粉,上白糖粉,上白糖米,もち米,ごま油,三温糖,小麦粉,米白絞油	チ,ねぎ,たけのこ、もやし,に ら,オレンジジュース 干し椎茸,にんじん,たけのこ、 えだまめ,きゅうり,白菜,大 根,ゆかり,ねぎ,もやし,小松 菜,甘夏 にんにく,しょうが,セロリー、	772	32.4 27.1	5月27日は 小松菜の日 小松菜は東京都
22	水	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ み <b>そ汁</b> くだもの ポークカレー 糸寒天入りサラダ		牛乳,豚肉,ししゃも,あ おのり,豚肉,豆腐,白み	ウェーブワンタン,小麦粉,上白糖粉,上白糖米,もち米,ごま油,三温糖,小麦粉,米白絞油	チ,ねぎ,たけのこ、もやし,に ら,オレンジジュース 干し椎茸,にんじん,たけのこ, えだまめ,きゅうり,白菜,大 根,ゆかり,ねぎ,もやし,小松 菜,甘夏		32.4	5月27日は 小松菜の日 小松菜は東京都 の特産野菜です。
	水	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <b>みそ汁</b> くだもの ポークカレー	0	牛乳、豚肉、ししゃも、あ おのり、豚肉、豆腐、白み そ、赤みそ	ウェーブワンタン,小麦 粉,上白糖 米,もち米,ごま油,三温 糖,小麦粉,米白絞油 米,麦,サラダ油,じゃがい	チ,ねぎ,たけのこ、もやし,にら,オレンジジュース  干し椎茸,にんじん,たけのこ、えだまめ,きゅうり,白菜,大根,ゆかり,ねぎ,もやし,小松菜,甘夏  にんにく,しょうが,セロリー、玉葱,にんじん,りんご,トマト	772	32.4 27.1 22.6	5月27日は 小松菜の日 小松菜は東京都 の特産野菜です。
	水	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ み <b>そ汁</b> くだもの ポークカレー 糸寒天入りサラダ	0	牛乳、豚肉、ししゃも、あおのり、豚肉、豆腐、白みそ,赤みそ 牛乳、豚肉、糸寒天	ウェーブワンタン,小麦 粉,上白糖 米,もち米,ごま油,三温 糖,小麦粉,米白絞油 米,麦,サラダ油,じゃがい も,バター,小麦粉	チ,ねぎ,たけのこ、もやし、にら、オレンジジュース  干し椎茸、にんじん,たけのこ、えだまめ、きゅうり、白菜,大根、ゆかり、ねぎ、もやし、小松菜,甘夏  にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、りんご、トマトピューレ、グリンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、メロンコーン、さやいんげん、しょう	772	32.4 27.1 22.6 22.8	5月27日は 小松菜の日 小松菜は東京都 の特産野菜です。
23	水木	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <i>みぞ汁</i> くだもの ポークカレー 糸寒天入りサラダ くだもの	0	牛乳、豚肉、ししゃも、あ おのり、豚肉、豆腐、白み そ、赤みそ	ウェーブワンタン,小麦 粉,上白糖 米,もち米,ごま油,三温 糖,小麦粉,米白絞油 米,麦,サラダ油,じゃがい も,バター,小麦粉 米,麦,白ごま,白ごま,三	チ,ねぎ,たけのこ、もやし、にら、オレンジジュース  干し椎茸、にんじん,たけのこ、えだまめ、きゅうり、白菜、大根,ゆかり、ねぎ、もやし、小松菜, 甘夏  にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、りんご、トマトピューレ、グリンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、メロンコーン、さやいんげん、しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、	772	32.4 27.1 22.6 22.8 39.9	5月27日は 小松菜の日 小松菜は東京都 の特産野菜です。 都内には小松菜農 家も沢山あります。
23	水木	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <b>みぞ汁</b> くだもの ポークカレー 糸寒天入りサラダ くだもの じゃことコーンのごはん さばの香味焼	0	牛乳,豚肉,ししゃも,あおのり,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ 牛乳,豚肉,糸寒天	ウェーブワンタン,小麦 粉,上白糖 米,もち米,ごま油,三温 糖,小麦粉,米白絞油 米,麦,サラダ油,じゃがい も,バター,小麦粉	チ、ねぎ、たけのこ、もやし、に ら、オレンジジュース  干し椎茸、にんじん、たけのこ、 えだまめ、きゅうり、白菜、大 根、ゆかり、ねぎ、もやし、小松 菜・甘夏  にんにく、しょうが、セロリー、 玉葱、にんじん、りんご、トマト ピューレ、グリンピース、キャ ベツ、きゅうり、コーン、メロン コーン、さやいんげん、しょう にんにく、ねぎ、キャベツ、 にんしん、もやし、ほうれん	772 781	32.4 27.1 22.6 22.8	5月27日は 小松菜の日 小松菜は東京都 の特産野菜です。 都内には小松菜農 家も沢山あります。 給食でも都内産の
23	水木金	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ みぞ汁 くだもの ポークカレー 糸寒天入りサラダ くだもの じゃことコーンのごはん さばの香味焼 <b>ごまあえ みぞ</b> 汁	0	牛乳,豚肉,ししゃも,あおのり,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ 牛乳,豚肉,糸寒天 牛乳,ちりめんじゃこ,さば,白みそ,油揚げ,豆	ウェーブワンタン,小麦 粉,上白糖 米,もち米,ごま油,三温 糖,小麦粉,米白絞油 米,麦,サラダ油,じゃがい も,バター,小麦粉 米,麦,白ごま,白ごま,三 温糖	チ,ねぎ,たけのこ、もやし、にら、オレンジジュース  干し椎茸、にんじん,たけのこ、えだまめ、きゅうり、白菜、大根,ゆかり、ねぎ、もやし、小松菜, 甘夏  にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、りんご、トマトピューレ、グリンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、メロンコーン、さやいんげん、しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、	772 781	32.4 27.1 22.6 22.8 39.9	5月27日は 小松菜の日 小松菜は東京都 の特産野菜です。 都内には小松菜農 家も沢山あります。 給食でも都内産の 小松菜を多く
23	水木金	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <b>みぞ汁</b> くだもの ポークカレー 糸寒天入りサラダ くだもの じゃことコーンのごはん さばの香味焼 <b>ごまあえ みぞ汁</b> あぶたま丼	0	牛乳,豚肉,ししゃも,あおのり,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ 牛乳,豚肉,糸寒天 牛乳,ちりめんじゃこ,さば,白みそ,油揚げ,豆	ウェーブワンタン,小麦 粉,上白糖 米,もち米,ごま油,三温 糖,小麦粉,米白絞油 米,麦,サラダ油,じゃがい も,バター,小麦粉 米,麦,白ごま,白ごま,三 温糖 米,麦,サラダ油,三温糖,	チ、ねぎ、たけのこ、もやし、に ら、オレンジジュース  干し椎茸、にんじん、たけのこ、 えだまめ、きゅうり、白菜、大 根、ゆかり、ねぎ、もやし、小松 菜・甘夏  にんにく、しょうが、セロリー、 玉葱、にんじん、りんご、トマト ピューレ、グリンピース、キャ ベツ、きゅうり、コーン、メロン コーン、さやいんげん、しょう にんにく、ねぎ、キャベツ、 にんしん、もやし、ほうれん	772 781 756	32.4 27.1 22.6 22.8 39.9 24.5	5月27日は 小松菜の日 小松菜は東京都 の特産野菜です。 都内には小松菜農 家も沢山あります。 給食でも都内産の
23	水木金	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <b>みそ汁</b> くだもの ポークカレー 糸寒天入りサラダ くだもの じゃことコーンのごはん さばの香味焼 <b>ごまあえ みそ汁</b> あぶたま丼 小松菜とひじきのサラダ	0	牛乳、豚肉、ししゃも、あおのり、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ         牛乳、豚肉、糸寒天         牛乳、ちりめんじゃこ、さば、白みそ、油揚げ、豆腐、赤みそ	ウェーブワンタン,小麦粉,上白糖 米,もち米,ごま油,三温糖,小麦粉,米白絞油 米,麦,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉 米,麦,白ごま,白ごま,三温糖,でんぷん,緑豆はるさめ,	チ,ねぎ,たけのこ、もやし、にら、オレンジジュース  干し椎茸,にんじん,たけのこ、えだまめ,きゅうり、白菜,大根,ゆかり,ねぎ,もやし、小松菜,甘夏  にんにく、しょうが,セロリー、玉葱,にんじん。りんご、トマトピューレ、グリンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、メロンコーン、さやいんげん、しょうがにんにく、ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、小松菜	772 781	32.4 27.1 22.6 22.8 39.9	5月27日は 小松菜の日 小松菜は東京都 の特産野菜です。 都内には小松菜農 家も沢山あります。 給食でも都内産の 小松菜を多く 使っています。
23	水木金	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <b>みそ汁</b> くだもの ポークカレー 糸寒天入りサラダ くだもの じゃことコーンのごはん さばの香味焼 <b>ごまあえ みそ汁</b> あぶたま丼 小松菜とひじきのサラダ くだもの	0	牛乳,豚肉,ししゃも,あおのり,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ 牛乳,豚肉,糸寒天 牛乳,ちりめんじゃこ, さば,白みそ,油揚げ,豆腐,赤みそ 牛乳,鶏肉,油揚げ,たま	ウェーブワンタン,小麦 粉,上白糖 米,もち米,ごま油,三温 糖,小麦粉,米白絞油 米,麦,サラダ油,じゃがい も,バター,小麦粉 米,麦,白ごま,白ごま,三 温糖 米,麦,サラダ油,三温糖,	チ.ねぎ.たけのこ.もやし、にら、オレンジジュース  干し椎茸.にんじん.たけのこ、えだまめ、きゅうり、白菜.大根.ゆかり、ねぎ.もやし.小松菜.甘夏  にんにく、しょうが、セロリー、玉葱.にんじん。りんご、トマトビューし、グリンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、メロンコーン、さたいとく、ねぎ.キャベツ、にんにく、ねぎ.キャベツ、にんじん、もやし.ほうれんでう.小松菜  玉葱、エリンギ、小松菜にんじ	772 781 756	32.4 27.1 22.6 22.8 39.9 24.5	5月27日は 小松菜の日 小松菜は東京都 の特産野菜です。 都内には小松菜農 家も沢山あります。 給食でも都内産の 小松菜を多く 使っています。
23	水木金	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <b>みそ汁</b> くだもの ポークカレー 糸寒天入りサラダ くだもの じゃことコーンのごはん さばの香味焼 <b>ごまあえ みそ汁</b> あぶたま丼 小松菜とひじきのサラダ	0	牛乳,豚肉,ししゃも,あおのり,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ         牛乳,豚肉,糸寒天         牛乳,ちりめんじゃこ,さば,白みそ,油揚げ,豆腐,赤みそ         牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご,ハム,干ひじき	ウェーブワンタン、小麦粉、上白糖 米、もち米、ごま油、三温糖、小麦粉、米白絞油 米、麦、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉 米、麦、ウラダ油、三温糖、でんぶん、緑豆はるさめ、ごま油、白ごま	チ,ねぎ,たけのこ、もやし,にら,オレンジジュース  干し椎茸,にんじん,たけのこ、えだまめ,きゅうり,白菜,大根,ゆかり,ねぎ,もやし,小松菜,甘夏 にんにく,しょうが,セロリー、玉葱,にんじん,りんご,トマトピューレ,グリンピース,キャベツ,きゅうり,コーン,メロンコーン,さやいんげん,しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,にんじん,もやし、ほうれんぞう,小松菜  玉葱,エリンギ,小松菜,にんじん,メロン	772 781 756	32.4 27.1 22.6 22.8 39.9 24.5 32.5 27.4	5月27日は 小松菜の日 小松菜の日 小松菜は東京都 の特産野菜です。 都内には小松菜農 家も沢山あります。 給食でも都内産の 小松菜を多く 使っています。
23	水 木 金 月	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <b>みそ汁</b> くだもの ポークカレー 糸寒天入りサラダ くだもの じゃことコーンのごはん さばの香味焼 <b>ごまあえ みそ汁</b> あぶたま丼 小松菜とひじきのサラダ くだもの	0	牛乳,豚肉,ししゃも,あおのり,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ         牛乳,豚肉,糸寒天         牛乳,ちりめんじゃこ,さば,白みそ,油揚げ,豆腐,赤みそ         牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご,ハム,干ひじき         牛乳,メルルーサ,ベー	ウェーブワンタン,小麦粉でんぷん,米白糖  米.もち米,ごま油.三温糖,小麦粉,米白絞油  米.麦,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉  米.麦,サラダ油,三温糖,でんぷん,緑豆はるさめ,ごま油,白ごま	チ,ねぎ,たけのこ、もやし、にら、オレンジジュース  干し椎茸,にんじん,たけのこ、えだまめ、きゅうり、白菜,大根,ゆかり、ねぎ,もやし、小松菜,甘夏 にんにく、しょうが,セロリー、玉葱、にんじん、りんご、トマトピューレグリンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、メロンコーン、さやいんげん、しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、小松菜  玉葱、エリンギ、小松菜、にんじん、コー	772 781 756	32.4 27.1 22.6 22.8 39.9 24.5 32.5 27.4	5月27日は 小松菜の日 小松菜の日 小松菜です。 都内には小松菜豊 家も沢山あります。 給食でも都内産の 小松菜を多く 使っています。
23 24 27	水 木 金 月	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <b>みそ汁</b> くだもの ポークカレー 糸寒天入りサラダ くだもの じゃことコーンのごはん さばの香味焼 <b>ごまあえ みそ汁</b> あぶたま丼 小松菜とひじきのサラダ くだもの ぶどうパン・黒砂糖パン	0 0	牛乳,豚肉,ししゃも,あおのり,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ         牛乳,豚肉,糸寒天         牛乳,ちりめんじゃこ,さば,白みそ,油揚げ,豆腐,赤みそ         牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご,ハム,干ひじき	ウェーブワンタン、小麦粉、上白糖 米、もち米、ごま油、三温糖、小麦粉、米白絞油 米、麦、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉 米、麦、ウラダ油、三温糖、でんぶん、緑豆はるさめ、ごま油、白ごま	チ,ねぎ,たけのこ、もやし,にら,オレンジジュース  干し椎茸,にんじん,たけのこ、えだまめ,きゅうり,白菜,大根,ゆかり,ねぎ,もやし,小松菜,甘夏 にんにく,しょうが,セロリー、玉葱,にんじん,りんご,トマトピューレ,グリンピース,キャベツ,きゅうり,コーン,メロンコーン,さやいんげん,しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,にんじん,もやし、ほうれんぞう,小松菜  玉葱,エリンギ,小松菜,にんじん,メロン	772 781 756	32.4 27.1 22.6 22.8 39.9 24.5 32.5 27.4	5月27日は 小松菜の日 小松菜の日 小松菜です。 都内には小松菜豊 家も沢山あります。 給食でも都内産の 小松菜を多く 使っています。
23 24 27	水 木 金 月	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <b>みぞ汁</b> くだもの ポークカレー 糸寒天入りサラダ くだもの じゃことコーンのごはん さばの香味焼 <b>ごまあえ みぞ汁</b> あぶたま丼 小松菜とひじきのサラダ くだもの ぶどうパン・黒砂糖パン 魚の玉ねぎソース コールスロー クラムチャウダー	0 0	牛乳,豚肉,ししゃも,あおのり,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ         牛乳,豚肉,糸寒天         牛乳,ちりめんじゃこ,さば,白みそ,油揚げ,豆腐,赤みそ         牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご,ハム,干ひじき         牛乳,メルルーサ,ベー	ウェーブワンタン,小麦粉,上白糖  米,もち米,ごま油,三温糖,小麦粉,米白絞油  米,麦,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉  米,麦,白ごま,白ごま,三温糖、でんぶん,緑豆はるさめ,ごま油,白ごま  ぶどうパン,黒コッペパン,小麦粉でんぶん,米白絞油,サラダ油,三温糖,じゃがい	チ.ねぎ,たけのこ、もやし、にら、オレンジジュース  干し椎茸,にんじん,たけのこ、えだまめ,きゅうり、白菜,大根,ゆかり、ねぎ,もやし、小松菜, 甘夏  にんにく、しょうが,セロリー、玉葱,にんじん。りんご、トマトビューし、グリンピース、キャンツ、きゅうり、コーン、メロンコーン、さたいとく、ねぎ,キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんでくれば、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんでも、カ、メロン  玉葱,エリンギ,小松菜  玉葱,エリンギ,小松菜,にんじん、コーン、パセリ	772 781 756	32.4 27.1 22.6 22.8 39.9 24.5 32.5 27.4	5月27日は 小松菜の日 小松菜の日 小松菜です。 都内には小松菜ます。 都内には小松菜ます。 給食でも都内産の 小松菜を多く 使っています。
23 24 27 28	水木金月火	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <b>みそ汁</b> くだもの ポークカレー 糸寒天入りサラダ くだもの じゃことコーンのごはん さばの香味焼 <b>ごまあえ みそ汁</b> あぶたま丼 小松菜とひじきのサラダ くだもの ぶどうパン・黒砂糖パン 魚の玉ねぎソース コールスロー クラムチャウダー ごはん すき焼き煮	0 0 0	牛乳,豚肉,ししゃも,あおのり,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ         牛乳,豚肉,糸寒天         牛乳,豚肉,糸寒天         牛乳,ちりめんじゃこ,さば,白みそ,油揚げ,たまご,ハム,干ひじき         牛乳,鶏肉,油揚げたまコン,鶏肉,あさり,牛乳         牛乳,豚肉,焼き豆腐,刺	ウェーブワンタン,小麦粉,上白糖  米,もち米,ごま油,三温糖,小麦粉,米白絞油  米,麦,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉  米,麦,白ごま,白ごま,三温糖,でんぶん,緑豆はるさめ,ごま油,白ごま ぶどうバン,黒コッペパン,小麦粉でんぶんが、米白絞油、サラダ油,三温糖,じゃがいも,バター,生クリーム  米,サラダ油,三温糖,白ご	チ,ねぎ,たけのこ、もやし,にら,オレンジジュース  干し椎茸,にんじん,たけのこ、えだまめ,きゅうり,白菜,大根,ゆかり,ねぎ,もやし,小松菜,甘夏  にんにく,しょうが,セロリー、玉葱,にんじん,りんご,トマトピューレ,グリンピース,キャベツ,きゅうり,コーン,メロンコーン,さやいんげん,しょうが,にんにく,ねぎ,キャベツ,にんじん,もやしし,ぼうれんぞう,小松菜  玉葱,エリンギ,小松菜,にんじん,カーン,パセリ	772 781 756 796	32.4 27.1 22.6 22.8 39.9 24.5 32.5 27.4 36.6 32.9	5月27日は 小松菜の日 小松菜の日 小松菜です。 都内には小松菜農 家も沢山あります。 給食でも都内産の 小松菜を多く 使っています。
23 24 27	水木金月火	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <b>みそ汁</b> くだもの ポークカレー 糸寒天入りサラダ くだもの じゃことコーンのごはん さばの香味焼 <b>ごまあえ みそ汁</b> あぶたま丼 小松菜とひじきのサラダ くだもの ぶどうパン・黒砂糖パン 魚の玉ねぎソース コールスロー クラムチャウダー ごはん すき焼き煮 <b>切干大根のナムル</b>	0 0	牛乳,豚肉,ししゃも,あおのり,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ         牛乳,豚肉,糸寒天         牛乳,豚肉,糸寒天         牛乳,ちりめんじゃこ,さば,らみそ,一点の底,赤みそ         牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご,ハム,干ひじき         牛乳,メルルーサ,ベーコン,鶏肉,あさり,牛乳	ウェーブワンタン、小麦粉, 上白糖  米.もち米, ごま油、三温糖, 小麦粉, 米白絞油  米.麦, サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉  米.麦, 白ごま, 白ごま, 三温糖, でんぷん, 緑豆はるさめ, ごま油, 白ごま油, 白ごま油, 白ごまか, でんぷん, 米白絞油, サラダ油, 三温糖, じゃがいも, バター, 生クリーム	チ.ねぎ,たけのこ、もやし、にら、オレンジジュース  干し椎茸,にんじん,たけのこ、えだまめ,きゅうり、白菜,大根,ゆかり、ねぎ,もやし、小松菜, 甘夏  にんにく、しょうが,セロリー、玉葱,にんじん。りんご、トマトビューし、グリンピース、キャンツ、きゅうり、コーン、メロンコーン、さたいとく、ねぎ,キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんでくれば、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんでも、カ、メロン  玉葱,エリンギ,小松菜  玉葱,エリンギ,小松菜,にんじん、コーン、パセリ	772 781 756	32.4 27.1 22.6 22.8 39.9 24.5 32.5 27.4 36.6 32.9	5月27日は 小松菜の日 小松菜の日 小松菜の日 小松菜の日 小松菜は東京都 の特産野菜で松菜農 家も沢山あります。 給食でも都内産の 小松菜を多く 使っています。
23 24 27 28	水木金月火	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <b>みそ汁</b> くだもの ポークカレー 糸寒天入りサラダ くだもの じゃことコーンのごはん さばの香味焼 <b>ごまあえ みそ汁</b> あぶたま丼 小松菜とひじきのサラダ くだもの ぶどうパン・黒砂糖パン 魚の玉ねぎソース コールスロー クラムチャウダー ごはん すき焼き煮 <b>切干大根のナムル</b> くだもの	0 0 0	牛乳、豚肉、ししゃも、あおのり、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ         牛乳、豚肉、糸寒天         牛乳、豚肉、糸寒天         牛乳、ちりめんじゃこ、さば、白みそ、油揚げ、たまご、ハム、干ひじき         牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、ハム、干ひじき         牛乳、メルルーサ、ベーコン、鶏肉、あさり、牛乳         牛乳、豚肉、焼き豆腐、刻み昆布	ウェーブワンタン,小麦粉,上白糖  米,もち米,ごま油,三温糖,小麦粉,米白絞油  米,麦,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉  米,麦,白ごま,白ごま,三温糖,でんぶん,緑豆はるさめ,ごま油,白ごま ぶどうバン,黒コッペパン,小麦粉でんぶんが、米白絞油、サラダ油,三温糖,じゃがいも,バター,生クリーム  米,サラダ油,三温糖,白ご	チ、ねぎ、たけのこ、もやし、に ら、オレンジジュース  干し椎茸、にんじん、たけのこ、 えだまめ、きゅうり、白菜、大 根、ゆかり、ねぎ、もやし、小松 菜・甘夏  にんにく、しょうが、セロリー、 玉葱、にんじん、りんご、トマト ピューレ、グリンピーン、メロン コーン、さやいんげん、しょう が、たんにく、ねぎ、キャベツ、 にんじん、もやし、ほうれん そう、小松菜  玉葱、エリンギ、小松菜、にんじん、コーン、パセリ  しらたき、にんじん、白菜、干し 椎茸、ねぎ、切り干し大根、小  必葉、しょうが、甘夏	772 781 756 796	32.4 27.1 22.6 22.8 39.9 24.5 32.5 27.4 36.6 32.9	5月27日は 小松菜の日 小松菜の日 小松菜です。 都内には小松菜ます。 お内にはかります。 給食でも都内産の 小松菜を多く 使っています。
23 24 27 28 29	水木金月火水	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <b>みそ汁</b> くだもの ポークカレー 糸寒天入りサラダ くだもの じゃことコーンのごはん さばの香味焼 <b>ごまあえ みそ汁</b> あぶたま丼 小松菜とひじきのサラダ くだもの ぶどうパン・黒砂糖パン 魚の玉ねぎソース コールスロー クラムチャウダー ごはん すき焼き煮 <b>切干大根のナムル</b> くだもの とりごぼうピラフ	0 0 0	牛乳,豚肉,ししゃも,あおのり,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ         牛乳,豚肉,糸寒天         牛乳,豚肉,糸寒天         牛乳,疹りめんじゃこ,さば,白みみ,油揚げたまでは、白みみ,油揚げたまで、ハム,干ひじき         牛乳,メルルーさり,牛乳、メルルーさり,牛乳、カカ、カカ、カカ、カカ、カカ、カカ、カカ、カカ、カカ、カカ、カカ、カカ、カカ	ウェーブワンタン、小麦粉、上白糖  米、もち米、ごま油、三温糖、小麦粉、米白絞油  米、麦、サラダ油、じゃがいも、パター、小麦粉  米、麦、サラダ油、三温糖、でんぶん、緑白でまま。 ぶどうパン、黒コッペパン、小麦粉でんぶん。米白でままがいたんぶん。米白でおり、カラダ油、三温糖、じゃ力がいも、パター、生クリーム  米、サラダ油、三温糖、白でまま。ごま油	チ、ねぎ、たけのこ、もやし、に ら、オレンジジュース  干し椎茸、にんじん、たけのこ、 えだまめ、きゅうり、白菜、大 根、ゆかり、ねぎ、もし、小松 菜、甘夏  にんにく、しょうが、セロリー、 玉葱、にんじん、りんご、トマト ビューし、グリンピース、メロン コーン、さんじん、はまうれん そう、小松菜  玉葱、エリンギ、小松菜、にんじん、コーン、パセリ  しらたき、にんじん、白菜、干し 椎茸、ねぎ、切り、干し大根、小	772 781 756 796 833	32.4 27.1 22.6 22.8 39.9 24.5 32.5 27.4 36.6 32.9 26.6 21.3	5月27日は 小松菜の日 小松菜の日 小松菜のます。 都内には小松菜豊 家も沢山あります。 給食でも都内産の 小松菜を多く 使っています。
23 24 27 28	水木金月火水	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <b>みそ汁</b> くだもの ポークカレー 糸寒天入りサラダ くだもの じゃことコーンのごはん さばの香味焼 <b>ごまあえ みそ汁</b> あぶたま丼 小松菜とひじきのサラダ くだもの ぶどうパン・黒砂糖パン 魚の玉ねぎソース コールスロー クラムチャウダー ごはん すき焼き煮 <b>切干大根のナムル</b> くだもの	0 0 0	中乳、豚肉、ししゃも、あおのり、豚肉、ししゃも、あおのり、豚肉、豆腐、丸をそれ、豚肉、糸寒天中乳、豚肉、糸寒天中乳、白の水のは、水の水のは、水の水の、水の水の、水の、水の、水の、水の、水の、水の、水の、水の、水の、水の	ウェーブワンタン,小麦粉,上白糖  米,もち米,ごま油,三温糖,小麦粉,米白絞油  米,麦,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉  米,麦,白ごま,白ごま,三温糖,でんぶん,緑豆はるさめ,ごま油,白ごま ぶどうバン,黒コッペパン,小麦粉でんぶんが、米白絞油、サラダ油,三温糖,じゃがいも,バター,生クリーム  米,サラダ油,三温糖,白ご	チ、ねぎ、たけのこ、もやし、に ら、オレンジジュース  干し椎茸、にんじん、たけのこ、 えだまめ、きゅうり、白菜、大 根、ゆかり、ねぎ、もやし、小松 菜・甘夏  にんにく、しょうが、セロリー、 玉葱、にんじん、りんご、トマト ピューレ、グリンピーン、メロン コーン、さやいんげん、しょう が、たんにく、ねぎ、キャベツ、 にんじん、もやし、ほうれん そう、小松菜  玉葱、エリンギ、小松菜、にんじん、コーン、パセリ  しらたき、にんじん、白菜、干し 椎茸、ねぎ、切り干し大根、小  必葉、しょうが、甘夏	772 781 756 796	32.4 27.1 22.6 22.8 39.9 24.5 32.5 27.4 36.6 32.9 26.6 21.3	5月27日は 小松菜の日 小松菜の日 小松菜の日 小松菜の日 小松菜のます。 都内には小松菜豊 家も沢山あります。 給食でも都内産の 小松でもます。 給食でもます。 にはいいではます。 にはいいではます。 がはます。
23 24 27 28 29	水木金月火水	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <b>みそ汁</b> くだもの ポークカレー 糸寒天入りサラダ くだもの じゃことコーンのごはん さばの香味焼 <b>ごまあえ みそ汁</b> あぶたま丼 小松菜とひじきのサラダ くだもの ぶどうパン・黒砂糖パン 魚の玉ねぎソース コールスロー クラムチャウダー ごはん すき焼き煮 <b>切干大根のナムル</b> くだもの とりごぼうピラフ	0 0 0	牛乳,豚肉,ししゃも,あおのり,豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ         牛乳,豚肉,糸寒天         牛乳,豚肉,糸寒天         牛乳,疹りめんじゃこ,さば,白みみ,油揚げたまでは、白みみ,油揚げたまで、ハム,干ひじき         牛乳,メルルーさり,牛乳、メルルーさり,牛乳、カカ、カカ、カカ、カカ、カカ、カカ、カカ、カカ、カカ、カカ、カカ、カカ、カカ	ウェーブワンタン,小麦粉,上白糖  米,もち米,ごま油,三温糖,小麦粉,米白絞油  米,麦,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉  米,麦,ロごま,語 温糖,でんぷん,緑白ごま。 ぶどうバン,黒コッペパン,小麦粉でんぷん,緑白ごま。 ぶどうバン黒コッペパン,小麦粉でんぷん,米白絞油,サラダ油,三温糖,じゃがいも,バター,生クリーム  米,サラダ油,三温精,白ごま,ごま油  米,麦,バター,サラダ油,	チ、ねぎ、たけのこ、もやし、に ら、オレンジジュース  干し椎茸、にんじん、たけのこ、 えだまめ、きゅうり、白菜、大 根、ゆかり、ねぎ、もやし、小松 菜、甘夏  にんにく、しょうが、セロリー、 玉葱、にんじん、りんご、フィト ビューレ、グリンピース、メロュラ コーン、さらいんばん、しん。きっか、にんじん、もきし、ほうか、にんじん、もきし、ほうか、にんじん、もやし、ほうが、にんじん、もやし、は、は、メロン  玉葱、エリンギ、小松菜、にんじん、コーン、パセリ  しらたき、にんじん、白菜、干し 椎茸、ねぎ、切り干し大根、小 松菜、しょうが、ごぼう、にんじん、さっ やいんげん、キャベツ、きゅう	772 781 756 796 833	32.4 27.1 22.6 22.8 39.9 24.5 32.5 27.4 36.6 32.9 26.6 21.3	5月27日は 小松菜の日 小松菜の日 小松菜です。 都内には小松菜豊 家も沢山あります。 給食でも都内産の 小松菜を多く 使っています。 ぶどうパンに入って いる干しぶどうは 鉄分が豊富です。
23 24 27 28 29	水木金月火水木	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <b>みそ汁</b> くだもの ポークカレー 糸寒天入りサラダ くだもの じゃことコーンのごはん さばの香味焼 <b>ごまあえ みそ汁</b> あぶたま丼 小松菜とひじきのサラダ くだらのパン・黒砂糖パン 魚の玉ねールス コールスロー クラムチャウダー ごはん すき焼き <b>切干大根のナムル</b> くだらごフレンチカ 白いんげん豆の煮込み	0 0 0	中乳、豚肉、ししゃも、あおのり、豚肉、ししゃも、あおのり、豚肉、豆腐、豆腐、赤みそ 中乳、豚肉、糸寒天 中乳、ちりめんには、白みで、一切、白、皮、木の、皮、木の、皮、木の、皮、木の、皮、木の、皮、木の、皮、皮、皮、皮、皮	ウェーブワンタン,小麦粉,上白糖  米,もち米,ごま油,三温糖,小麦粉,米白絞油  米,麦,サラダ油,じゃがいも,バター,小麦粉  米,麦,ロごま,語 温糖,でんぷん,緑白ごま。 ぶどうバン,黒コッペパン,小麦粉でんぷん,緑白ごま。 ぶどうバン黒コッペパン,小麦粉でんぷん,米白絞油,サラダ油,三温糖,じゃがいも,バター,生クリーム  米,サラダ油,三温精,白ごま,ごま油  米,麦,バター,サラダ油,	チ、ねぎ、たけのこ、もやし、にら、オレンジジュース  干し椎茸、にんじん、たけのこ、えだまめ、きゅうり、白菜、大根、ゆかり、ねぎ、もりし、かが、セロリー、玉葱、にんじん、りんこ、ス、キャベツ、きゅうり、コーン、さないしん、もうが、にんじん、もさ、もでし、はで、おび、たんじん、もで、人は、なず、しょうが、こんじん、白、ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス	772 781 756 796 833	32.4 27.1 22.6 22.8 39.9 24.5 32.5 27.4 36.6 32.9 26.6 21.3	5月27日は 小松菜の日 小松菜の 一次です。 一次でも一次です。 一次でもあるく 使っています。 でいる子 いる子 いる子 はいかい配な人には 質血が心配な人には
23 24 27 28 29 30	水木金月火水木	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <b>みそ汁</b> くだもの ポークカレー 糸寒天もの じゃことする ででこる ででいるではん さばあえ みそ汁 あぶたま丼 小松菜とひじきのサラダ くだもの ぶどうパン・黒砂糖パン 魚の玉ねでしまる ボールスロー クラムチャウダー ごはん すき焼き煮 切干大根のナムル くだっこフレンチの とのこじっし、 はいまる ができたます ができるの ででいるがある。 ででいるがある。 ができたます ができるの でがらいました。 でがいまる。 がいまる。 でいるが、まる。 でいるが、まる。 でいるが、まる。 がいまる。 でいるが、まる。 でいるが、まる。 でいるが、まる。 がいまる。 でいるが、まる。 でいるが、まる。 でいるが、まる。 がいるが、まる。 がいるできた。 でいるが、まる。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるが、まる。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるが、まる。 がいるできた。 でいるできた。 でいるが、 でいなが、		中乳、豚肉、ししゃも、あおのり、豚肉、ししゃも、あおのり、豚肉、豆腐、木ま子 中乳、豚肉、糸寒天 中乳、豚肉、糸寒天 中乳、ちりめん油湯 げんたき 中乳、乳肉、油湯 じんこう 高、赤みと 中乳、乳肉、皮に、たき 中乳、水ルルーさり、ベー乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ウェーブワンタン、小麦粉, 上白糖  米,もち米,ごま油、三温糖, 小麦粉, 米白 にゅがいも, バター, 小麦粉  米,麦, サラダ油, じゅがいも, バター, 小麦粉 ごま油 にるさま、 ぶどうバン、黒っこでまる。 ぶどうバン、黒っくバン、小麦粉でん。ぶは、またいがいき、バター, サラダ油、三温糖、白でます。 ごまま にまま ボスター, サラダ油、三温糖、 いまがいも、バター, サラダ油、三温糖、 いまま, ボター, サラダ油、三温糖、 いまま, ボター, サラダ油、三温糖、 米、麦, バター, サラダ油、三温糖、 米、麦, サラダ油、三温糖、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	チ、ねぎ、たけのこ、もやし、にら、オレンジジュース  干し椎茸、にんじん、たけのこ、えだまめ、きゅうり、白豆菜、大根、ゆかり、ねぎ、も夏  にんにく、しょうが、セロリー、ス・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	772 781 756 796 833 729	32.4 27.1 22.6 22.8 39.9 24.5 32.5 27.4 36.6 32.9 26.6 21.3 28.3 21.5	5月27日は 小松菜の日 小松菜の です。 一次では かいでは かいである。 一次では かいでした かいでした かいでした かいでした かいでした がい がいでした がいでした がいでした がいでした がいでした がいでした がいでした がいでした がいでした
23 24 27 28 29	水木金月火水木	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <b>みぞ汁</b> くだもの ポークカレー 糸寒天もの じゃことではん さばの香味 <b>ごまあえ みぞ汁</b> あが松菜とひじきのサラダ くだもの ぶどうパン・黒砂糖パン 魚の玉はん すき焼い ではん すき焼い が下大根のナムル くだもの とりこうしているできた。 のではん できたます。 のではまりでする。 でいるであるではん できたいのけるであるではん できたいんげん豆のあるではん できない できない できない できない できない できない できない できない	0 0 0	中乳、豚肉、ししゃも、あおのり、豚肉、ししゃも、あおのり、豚肉、豆腐、豆腐、糸寒天中、乳、豚肉、糸寒天中、乳、肉の、皮皮、皮皮、皮皮、皮皮、皮皮、皮皮、皮皮、皮皮、皮皮、皮皮、皮皮、皮皮、皮皮	ウェーブワンタン、小麦粉, 上白糖  米.もち米, ごま油、三温糖, 小麦粉, 米白 にゅがいも, パター, 小麦粉  米.麦. サラダ油、じゃがいも, パター, 小麦粉 ごま、自 ごま、自 ごま、自 ごま、 にんぶん 緑豆 白ごま でんぷん 練 は こまでんぷん まね にっぱい でんぷん まね にっぱい まい アクー、生クリーム  米.サラダ油、三温糖、白 ごま、ごま油  米.麦. パター, サラダ油、 自 にま油  米.麦. パター, サラダ油、 自 にまま にしゃがいも, アター・サラダ油 にまま にまま にしゃがいも、 三温糖	チ、ねぎ、たけのこ、もやし、に ら、オレンジジュース  干し椎茸、にんじん、たけのこ、 えだまめ、きゅうり、白白菜、大 根、ゆかり、ねぎ、甘夏  にんにく、しょうが、セロリマト 、大 で、	772 781 756 796 833	32.4 27.1 22.6 22.8 39.9 24.5 32.5 27.4 36.6 32.9 26.6 21.3 28.3 21.5	5月27日は 小松菜の日 小松菜の です。 一次では かいでは かいである。 一次では かいでした かいでした かいでした かいでした かいでした がい がいでした がいでした がいでした がいでした がいでした がいでした がいでした がいでした がいでした
23 24 27 28 29 30	水木金月火水木	オレンジ蒸しパン 五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ <b>みそ汁</b> くだもの ポークカレー 糸寒天もの じゃことする ででこる ででいるではん さばあえ みそ汁 あぶたま丼 小松菜とひじきのサラダ くだもの ぶどうパン・黒砂糖パン 魚の玉ねでしまる ボールスロー クラムチャウダー ごはん すき焼き煮 切干大根のナムル くだっこフレンチの とのこじっし、 はいまる ができたます ができるの ででいるがある。 ででいるがある。 ができたます ができるの でがらいました。 でがいまる。 がいまる。 でいるが、まる。 でいるが、まる。 でいるが、まる。 がいまる。 でいるが、まる。 でいるが、まる。 でいるが、まる。 がいまる。 でいるが、まる。 でいるが、まる。 でいるが、まる。 がいるが、まる。 がいるできた。 でいるが、まる。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるが、まる。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるできた。 がいるが、まる。 がいるできた。 でいるできた。 でいるが、 でいなが、		中乳、豚肉、ししゃも、あおのり、豚肉、ししゅも、あおのり、豚肉、しして腐、カマー・ 大乳、豚肉、糸寒天 中乳、ちりめんには、水の、油湯で、たき 中乳、鶏肉、油湯で、たき 中乳、メルルーさり、ベー乳、メルルーさり、ベー乳、メルルーさり、ボーン、鶏肉、焼きで、食い、肉、皮にして、おき、しい、は、カウ、は、カウ、は、カウ、は、カウ、は、カウ、は、カウ、は、カウ、は、カ	ウェーブワンタン、小麦粉, 上白糖  米,もち米,ごま油、三温糖, 小麦粉, 半, 表, 中ラダ油, じゃがいも, パター, 小麦粉  米,麦, サラダ油, こるさま、三温糖、でんぶん, 緑白ごま油, 白ごま油, 白ごま油, からいま油, でんぶん, まかり。 ぶとうバン・黒小ぶんのでは、からいかりがいき、パター、サラダ油、三温糖, 白ごまがいりま、パター、サラダ油、三温糖, じゃかいも、白ごまがいも、ロジャがいも、白ごまま、じゃかいも、白ごまれ、カラダ油、三温糖, じゃかいも、白ごまま、じゃかいも、白ごまま、じゃかいも、白ごまま、じゃかいも、白ごまま、しいまない。	チ、ねぎ、たけのこ、もやし、にら、オレンジジュース  干し椎茸、にんじん、たけのこ、えだまめ、きゅうり、白豆菜、大根、ゆかり、ねぎ、も夏  にんにく、しょうが、セロリー、ス・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	772 781 756 796 833 729	32.4 27.1 22.6 22.8 39.9 24.5 32.5 27.4 36.6 32.9 26.6 21.3 28.3 21.5	5月27日は 小松菜の日 小松菜の日 小松菜の日 小松菜の日 小松菜の日 小松菜の日 小松菜の日 小松菜の日 小松菜の日 小松菜の子 では、 一次でも都内を でも都りのでもです。 一次でもです。 一次でもです。 一次では、 かいでは、 かいでは、 かいでは、 かいでは、 かいでは、 かいでは、 でいる。 一次では、 のいでは、 のいでは、 でいる。 のいでは、

☆農家さんから直送の*都内産野菜を使ったメニューおよび食材は斜字で示しています。* 

今月の平均栄養価

エネルギー757kcal

たんぱく質30.3g 質 24. 3 g 脂



新しいクラスになって1か月が経ちました。各クラスで配膳の約束など「給食時間のルール」ができたようです。 今年度も「おいしく・楽しい給食の時間」になるように各クラスでの工夫をお願いします。

# 「給食時間」意識していますか?~

「食べる時間が少なくて、食べ終わらない!」というセリフが毎年1年生から聞こえてきます。でも、準備 や食べている時の様子を見ていると…2・3年生にも給食時間を意識していない人がたくさんいるようです。

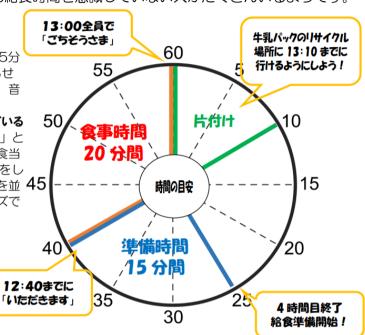
### 【勝負は準備時間にある!?】

右の図は、教室に掲示してある「給食時間の目安」です。 4時間目終了から「ごちそうさま」の目安である13時までは35分 間。食事時間を20分確保するためには、準備を短時間で終わらせ なければなりません。とは言っても、4時間目が体育だったり、音 楽だと教室を移動してくるだけで時間がかかってしまいます。

それなのに、すぐに手洗いをせずに廊下や教室でおしゃべりをしている 人、給食当番なのを忘れてゆ~っくり戻ってくる人など、「急いで~」と 言われたことがある人はたくさんいると思います。「自分は給食当 番だから関係ない」ではなく、「全員が何かの当番」と思って準備をし ましょう。クラスによっては自主的に配膳台を準備したり食缶を並 45 べたりしている人がいます。そういったクラスは準備もスムーズで いただきますの時間も早いです。全員で協力しましょう。

### 【「おしゃべり」もほどほどに】

「黙食」の制限もなくなり、楽しくおしゃべりをしながら 給食を食べることができるようになりました。すると「お 口が食べるよりもおしゃべりに忙しい」人を見かけるよう になりました。食べる時間は限られていますので、お口は食 べるのを優先で動かすようにしましょう。



#### 

1日(水) 抹茶あずきケーキ(八十八夜 行事食)

八十八夜とは立春から数えて88日目のこと。日本独自の暦・雑節の1つです。今年は、 5月1日が八十八夜にあたります。

### 2日(木)ツナ入り卵焼き(世界まぐろデー)

2016年(平成28年)12月の国連総会で制定された、国際デーの1つです。 英語表記は「World Tuna Day」。多くの国々が、関わっている「まぐろ」 資源の重要性について確認する日です。



# 中学生用食育教材

## 「「食」の探究と社会への広がり」

中学生は、発育・発達に大きな変化がみられる時期です。 そんな時期の「食経験」はその後の人生に大きな影響を与えると 言われています。 こちらのQRコードから

文部科学省は、そんな中学生の時期の食育が、その後の人 生を通じた食生活の基盤を形成するとともに、社会の一員と して必要な食に関する視点を育むことになると考え、学ぶ必 要がある内容をまとめた冊子を作成しました。

今年度の給食だよりでは毎月この冊子の内容を紹介していく予定です。 興味のある方はQRコードから冊子のダウンロードができますのでご覧ください。



文部科学省の該当ページ

