

5月の予定献立表

令和5年度

		パ ン		の み も の		給食回数 19回  給食目標・・・教室を整えて楽しく食事をしよう				立川市立第五小学校			
日 曜						ざいりょうのはたらき							
				こんだてめい		ちからやねつに なるもと (き)		ちやにくに なるもと (あか)		からだのちょうしを ととのえるもと (みどり)		※こんだてメモ	
1 月		あげパン		ぶたにくのトマトに だいこんとくわかめのサラダ (かんきつドレッシング)		パン(にゅう) あぶら さとう (あぶら さとう でんがん)		いんようぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ		たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム パセリ にんにく だいこん きゅうり とうもろこし (だいこん ゆず オレンジ みかん レモン かぼす)		※にぎすのこめあげは、ひとり 2び です。 ※いもだんじりは、 北海道(ほっかいどう)のきょうどりょうりです。 じゃがいもをむしてつぶし、まるめてつくったおだんごはいつた しるものです。 ※カラオレンジは、 かんきつのくだものです。 ※にんじんしりしりは、 沖縄県(おきなわけん)のきょうどりょうりです。 せんざりのようにほそくしたにんじんのいためものです。 ※いそあえは、 わかめがはいったあえものです。 ※セミノールは、かんきつのくだものです。	
2 火				こうやどうふのそぼろごはん ※にぎすのこめあげ ※いもだんじり ※カラオレンジ		こめ むぎ あぶら さとう こめこ いももち		いんようぎゅうにゅう こおりどうふ とりにく にぎす		にんじん しいたけ ねぎ しょうが グリーンピース だいこん ごぼう ほうれんそう カラオレンジ			
8 月				ごはん ほっけのいちやほし じゃがいもとわかめのみそしる ※にんじんしりしり		こめ じゃがいも あぶら さとう		いんようぎゅうにゅう ほっけ わかめ あぶらあげ みそ とりにく かつおぶし		たまねぎ ねぎ にんじん			
9 火				しょうゆラーメン ※いそあえ かぼちゃドーナツ		ちゅうかめん あぶら さとう ホットケーキミックス		いんようぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ あぶらあげ たまご		もやし にんじん ねぎ とうもろこし ほうれんそう にんにく しょうが はくさい こまつな かぼちゃ			
10 水				やきにくとどん ひきにくとさつまいものカレーみそスープ ※セミノール		こめ あぶら さとう ごまあぶら でんがん さつまいも		いんようぎゅうにゅう ぶたにく みそ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン ねぎ こまつな セミノール			
11 木				あげごぼうごはん すいとんじる もやしのいためもの		こめ こむぎこ あぶら さとう ごま しらたまこ		いんようぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ		ごぼう にんじん はくさい だいこん こまつな ねぎ もやし にら とうもろこし			
12 金		フレンチ トースト		ポトフ こんさいサラダ (ごまドレッシング)		パン(にゅう) さとう パター じゃがいも あぶら (あぶら さとう ごま)		いんようぎゅうにゅう たまご きゅうにゅう ぶたにく ウィナー		かぶ たまねぎ にんじん セロリー ねぎ さやいんげん ごぼう だいこん れんこん きゅうり とうもろこし			
15 月				ごはん さばのしおやき にくどうふ からししょうゆあえ		こめ あぶら さとう		いんようぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく		たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく ねぎ さやえんどう ほうれんそう キャベツ もやし			
16 火				ぶたキムチごはん ジャンボむしぎょうざ こめこめんのスープ		こめ むぎ ごまあぶら ぎょうざのかわ さとう でんがん こめこめん		いんようぎゅうにゅう ぶたにく とりにく		(はくさい にら だいこん にんじん ねぎ にんにく しょうが) にら にんじん にんにく キャベツ しょうが はくさい しいたけ ほうれんそう ねぎ			
17 水		ガーリック トースト		(お) スパゲッティミートソース じゃがいもとやさいのサラダ (たまねぎドレッシング)		パン(にゅう) パター スパゲッティ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも (さとう あぶら でんがん)		いんようぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず (たまねぎ あかビーマン)		にんにく パセリ にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム しょうが トマト ブロッコリー とうもろこし			
18 木				さけとあおなごごはん なまあげとこんにやくのいために キャベツとあぶらあげのみそしる		こめ あぶら さとう ごまあぶら		いんようぎゅうにゅう さけ なまあげ あぶらあげ みそ かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんは こんにやく にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しめじ			
19 金		あしたば パン		ホキのガーリックソテー ※ポテトリヨネーズ ※アルファベットスープ		パン(にゅう) こむぎこ あぶら パター じゃがいも バスタ		いんようぎゅうにゅう ホキ ベーコン ウィナー チーズ		にんにく レモン こねぎ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ エリンギ パセリ トマト			
23 火				コーンピラフ いかフライ (ソース) ※とろろまめのスープ ※ニューサマーオレンジ		こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも でんがん		いんようぎゅうにゅう ハム いか いんげんまめ ベーコン		とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ セロリー ニューサマーオレンジ			
24 水				ちゅうかどん もずくスープ ※しょうなんゴールドゼリー		こめ あぶら さとう でんがん ごまあぶら		いんようぎゅうにゅう えび いか ぶたにく うずらたまご もずく とりにく とうふ		にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ ねぎ しょうが さやえんどう しょうなんゴールド			
25 木		パンパキン パン		ミートオムレツ マカロニときこのソテー とうにゅうスープ		パン(にゅう) あぶら さとう でんがん マカロニ じゃがいも こむぎこ パター		のむヨーグルト ぶたにく ベーコン とりにく どうにゅう きゅうにゅう なまクリーム たまご		たまねぎ パセリ しめじ トマト マッシュルーム こねぎ にんにく にんじん はくさい			
26 金				なめし ※きびなごのからあげ ※のこのこじる やさいのごまあえ		こめ むぎ ごまあぶら さとう でんがん あぶら こま		いんようぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし きびなご とりにく とうふ みそ		こまつな エリンギ しめじ えのきたけ しいたけ なめこ にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう			
29 月				チャーハン とうふだんごのスープ こんにやくゼリーいりミックスフルーツ		こめ むぎ さとう あぶら でんがん ごまあぶら		いんようぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ とりにく		にんじん ねぎ しょうが こまつな はくさい りんご もも ようなし こんにやく			
30 火				わかめごはん あかうおのしおこうじやき みそにくじゃが		こめ じゃがいも あぶら さとう		いんようぎゅうにゅう わかめ あかうお ぶたにく みそ		にんじん たまねぎ こんにやく さやえんどう			
31 水		ナン		まめいりキーマカレー もやしときゅうりのサラダ (ちゅうかドレッシング) ※ニューサマーオレンジ		ナン(にゅう) あぶら バター こむぎこ さとう (あぶら ごまあぶら さとう)		いんようぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン チーズ ハム わかめ		たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト もやし きゅうり とうもろこし ニューサマーオレンジ			



【卵とさやいんげん】
17日 スパゲッティの日

あさのがスパゲッティにこいした?? オホバタンにボンゴレ、やっど
うにイカスミ、どんとんでてくるかいしどうなスパゲッティ、あさらは、
じぶんのちゅうもんがくるのを、いまかいまかとまってる...
きゅうしゅくではスパゲッティミートソースをつくりませう。

※ポテトリヨネーズは、
フランスのリヨンちほうのりょうりです。じゃがいもとたまねぎを
いためたりょうりです。
※アルファベットスープは、
アルファベットのかたちをしたマカロニがはいったやさいスープ
です。
※とろろまめのスープは、
しろいんげんまめをトロトロになるまでにつくるスープです。
※ニューサマーオレンジは、かんきつのくだものです。
※しょうなんゴールドは、かんきつのくだものです。

今月の立川産
・トマト (1日)
・しいたけ (15日)

※きびなごのからあげは、
1～3ねん ひとり 2び 4～6ねん ひとり 3び です。
※のこのこじるは、
いろいろなさのこがはいったみそしるです。

※ニューサマーオレンジは、かんきつのくだものです。
しょうが トマト もやし きゅうり
とうもろこし ニューサマーオレンジ



【卵とさきゅうしよくコボメニュー】
17日 スパゲッティの日
あさるがスパゲッティに何をしよう？ ナポリタンにボンゴレ、せつ
うにイカスミ、どんとんてくをいれようスパゲッティ、あさるは、
じあんのちゅうもんがくを、いまいちやとまってる...
きょうしゅでスパゲッティミートソースをつくりませう。

※ポテトリヨネーズは、
フランスのリヨンちほうのりょうりです。じゃがいもとたまねぎを
いためたりょうりです。
※アルファベットスープは、
アルファベットのかたちをしたマカロニがはいったやさしいスープ
です。
※とろろまめのスープは、
しらしいんげんまめをトロトロになるまでにつくるスープです。
※ニューサマーオレンジは、かんきつのかきものです。
※しょうなんゴールドは、かんきつのかきものです。

今月の立川産
・トマト (1日)
・しいたけ (15日)

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

*学校給食における食物アレルギー対応方針は
ホームページからご覧になれます。
下記QRコードからアクセスしてください。



<アレルギー対応方針>

*は本と給食コラボメニューです。

中学年(3・4年生)	エネルギー	たんぱくしつ
今月の平均	631kcal	摂取エネルギー全体の 15%
国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

給食費引き落としのお知らせ (4.5月分)

4.5月分の給食費は、5月15日に引き落としになります。預金残高のご確認をお願いいたします。
1年生・・・248円×27回=6696円 2年生・・・248円×32回=7936円
3. 4年生・・・263円×32回=8416円
5. 6年生・・・277円×32回=8864円

※上記金額に月額55円の口座振替手数料がかかりますので、手数料分も含めてのご確認をお願いいたします。

