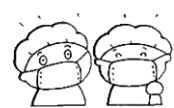


日	行事	こんだて	飲み物	熱や力になる (黄グループの食べ物)	血や骨、肉になる (赤グループの食べ物)	体の調子を整える (緑グループの食べ物)	備考
1金	八十八夜 端午の 節句 献立	ちゅうかちまきふうおこわ ぶりのてりやき こどものひじり まっチャミルクゼリー	牛乳	こめ、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、 ぶり、あぶらあげ、もめんどう ふ、かまぼこ、こなかんてん、な まクリーム	しょうが、にんじん、ホールコー ン、さやいんげん、だいこん、ね ぎ、こまつな 東京野菜の日	1日(金)「八十八夜・ こどもの日メニュー」 ◎2日:八十八夜 八十八夜は立春(節分の次 の日)から88日目のことをい います。昔からこの日に摘まれ たお茶を飲むと長生きする、と いわれています。 1日の給食では抹茶を使っ たゼリーを作ります。健康で長 生きしましょう!
4月				みどりの日			
5火				こどもの日			
6水				振替休日			
7木		ハヤシライス コロコロやさいのゆずふうみサラダ アップルゼリー	牛乳	こめ、あぶら、さとう、こめこ、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こなか んてん	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじ ん、マッシュルーム、エリンゴ、トマト、 さやいんげん、かぶ、ホールコーン、 ゆず、りんご	
8金		ごはん ひじきいりたまごやき おかかあえ ぐだくさんみそしる	牛乳	こめ、あぶら、こんにやく、じゃが いも	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、 ひじき、かつおぶし、とりにく、 みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こ まつな、もやし、ごぼう、だいこ ん、ねぎ 東京野菜の日	
11月		だいちいりひじきごはん こうやどうふのうまに くだもの(ニューサマーオレンジ)	牛乳	こめ、あぶら、こんにやく、さと う、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ひじき、あぶらあ げ、だいち、ぶたにく、こおりど うふ	にんじん、たまねぎ、だいこん、 ねぎ、こまつな、ニューサマーオ レンジ 東京野菜の日	◎5日:こどもの日・端午の節句 5日は端午の節句です。男の 子の健やかな成長を祈る行 事です。五月人形やこいのぼ りを飾ったり、しょうぶを浮か べたお風呂に入ったり、ちまき や柏餅を食べたりする風習が あります。また、「こどもの日」 でもあります。 1日の給食では、「中華ちま き風おこわ」、出世魚の「ぶ りの照り焼き」「こどもの日汁」 を作ります。
12火		ごはん しろみぎかなのバーベキューソースがけ やさいのごまあえ だいこんのみそしる	牛乳	こめ、あぶら、かたくりこ、さと う、ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ホキ、もめんどう ふ、あぶらあげ、みそ	にんにく、たまねぎ、りんご、キャ ベツ、もやし、こまつな、だいこん 東京野菜の日	
13水		チヂンツァイとえびのチャーハン サンラータン こめこのマラーカオ	牛乳	こめ、あぶら、ごまあぶら、さと う、かたくりこ、こめこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、と りにく、もめんどうふ、たまご	チンゲンツァイ、ねぎ、たまねぎ、 もやし、えのきたけ	
14木		レンズまめいりキーマカレー ポテトのフレンチサラダ くだもの(カラマンダリン)	牛乳	こめ、あぶら、こめこ、じゃがい も、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズ まめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、セロ リー、にんじん、トマト、りんご、キャ ベツ、きゅうり、ホールコーン、カラマ ンダリン	
15金		ハムチーズトースト アスパラガスのクリームシチュー こまつなサラダ	牛乳	しよくパン、あぶら、じゃがいも、 こめこ、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ハム、ピザチーズ、 とりにく、なまクリーム、ツナ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 しめじ、かぶ、アスパラガス、こまつ な、キャベツ、ホールコーン 東京野菜の日	
18月	カミカミ メニュー	ごはん さわらのさいきょうやき ひじきときりぼしだいこんのふくめに こんさいじる	牛乳	こめ、さとう、あぶら、こんにゃ く、じゃがいも	ぎゅうにゅう、さわら、みそ、ひじ き、ちくわ、もめんどうふ、あぶ らあげ	しょうが、ねぎ、にんじん、さやい んげん、ごぼう、だいこん、えのき たけ、こまつな 東京野菜の日	19日(火)「食育の日」 今月は岐阜県の郷土料理、 「鶏ちゃん丼」「すたて汁」を 作ります!
19火	食育の日	けいちゃんどん すたてじる くだもの(きよみオレンジ)	牛乳	こめ、あぶら、さとう、かたくり こ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、な まあげ、だいち	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ、にら、だいこん、こまつ な、ねぎ、きよみオレンジ 東京野菜の日	
20水		ぶたキムチどん ピーフンスープ くだもの(メロン)	牛乳	こめ、あぶら、さとう、かたくり こ、ごまあぶら、ピーフン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく	にんにく、ねぎ、たまねぎ、はくさい、に ら、キャベツ、もやし、こまつな、メロ ン 東京野菜の日	
21木		たらチャーハン ちゅうかスープ こめこのまっチャケーキ	牛乳	こめ、あぶら、ごまあぶら、こめ こ、かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう、たら、ぶたにく	にんにく、ねぎ、にんじん、たけのこ、さ やいんげん、しょうが、もやし、はくさ い、こまつな 東京野菜の日	25日(月)「世界の料理」 今月は「ブラジル」の料理で す。「フェジョアード」は、インゲ ン豆やソーセージなどをじっくり 煮込んだブラジルの煮込み 料理です。また、「ヴィナグレッ チサラダ」は、トマト、玉ねぎな どを細かく刻んでオリーブオイ ルや酢で味付けしたさわやか なブラジルのサラダです。 楽しみにしていてくださいね!
22金		ごはん チーズいりオムレツ ゆでやさいのオニオンソース レンズまめとやさいのスープ	牛乳	こめ、あぶら、さとう、オリーブ あぶら、じゃがいも	ぎゅうにゅう、たまご、チーズ、と りにく、レンズまめ	たまねぎ、こまつな、キャベツ、 きゅうり、もやし、ホールコーン、 セロリー、にんじん、かぶ 東京野菜の日	
25月	世界の 料理	ガーリックライス フェジョアード ヴィナグレッチサラダ ミルクココアゼリー	牛乳	こめ、オリーブあぶら、あぶら、 こめこ、さとう	ぎゅうにゅう、ウィンナー、ベー コン、ぶたにく、レッドピース、し ろいんげんまめ、こなかんてん	にんにく、たまねぎ、パセリ、キャ ベツ、にんじん、きゅうり、ホール コーン、トマト	
26火		ごはん さけのピリからみそやき にらいろおひたし とうふじり	牛乳	こめ、ごまあぶら、かたくりこ、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、しゃけ、みそ、かつ おぶし、とりにく、もめんどうふ、 あぶらあげ	キャベツ、もやし、にら、にんにく、 にんじん、だいこん、こまつな、ね ぎ 東京野菜の日	
27水		ごもくどうふどん ごまだれじり れいとうみかん	牛乳	こめ、あぶら、さとう、かたくり こ、じゃがいも、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、もめん どうふ、みそ、あぶらあげ	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、 たまねぎ、こまつな、ごぼう、だいこ ん、みかん 東京野菜の日	<5月が旬の食べ物> ・アスパラガス ・さわら ・にら ・新じゃがいも ・春だいこん ・春かぶ ・柑橘類 ・メロン
28木	カミカミ メニュー	ごはん にくじゃが ししゃものいそべあげ きりぼしだいこんのサラダ	牛乳	こめ、あぶら、こんにやく、じゃが いも、こめこ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ししゃ も、あおのり、ハム	しょうが、にんじん、たまねぎ、し めじ、さやいんげん、だいこん、も やし、きゅうり、キャベツ	
29金		やさいたっぷりみそラーメン スパイシーピーズポテト アセロラゼリー	牛乳	ちゅうかめん、ごまあぶら、じゃ がいも、かたくりこ、あぶら、さ とう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ひ よこめ、こなかんてん	にんにく、しょうが、にんじん、た まねぎ、キャベツ、ねぎ、こまつ な、アセロラ 東京野菜の日	<5月の東京野菜(予定)> ・だいこん ・かぶ ・こまつな

☆食材料の購入の都合により、献立や食材が変わることがあります。
☆東京野菜の日・・・西東京市にある田倉農園など東京都内でとれた野菜を使用します。



今月の給食目標
給食の準備をきちんとしましょう



今月の平均値(中学年)	
エネルギー	610kcal
たんぱく質	25.4g
脂質	20.7g
ナトリウム(食塩相当量)	2.0g