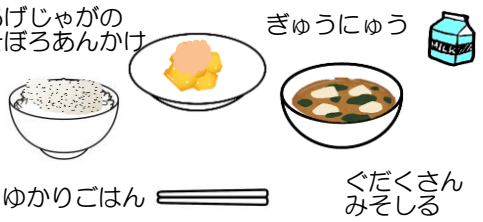
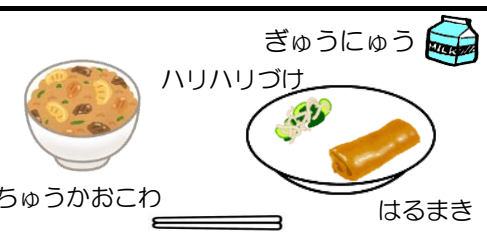
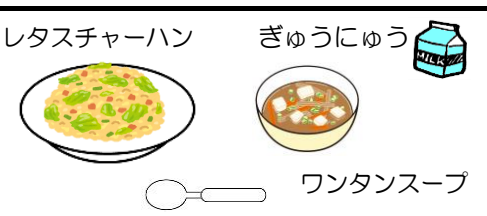
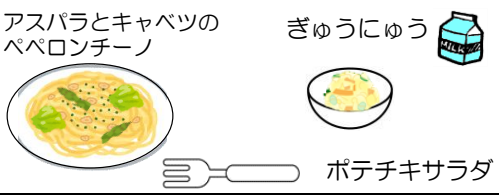
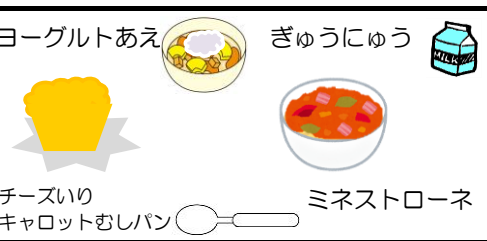
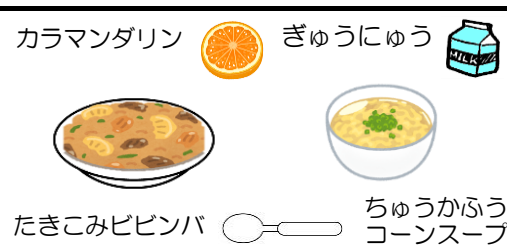
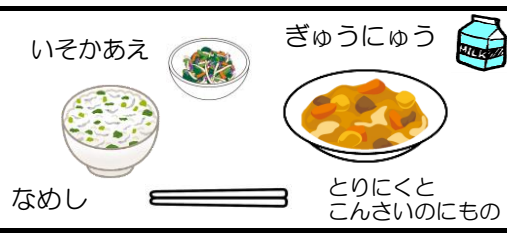
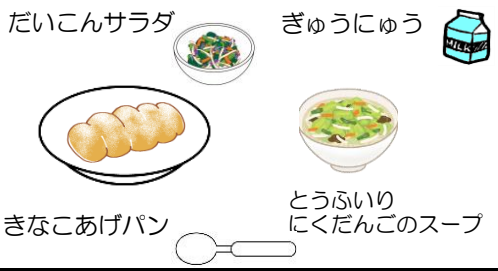
2023年５月　こんだて表　　新座市立片山小学校

日付	はいぜん図	こんだて名	食　材　名	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 (月)		ゆかりごはん	米　麦　ゆかり　ごま	643	23.7
		あげじゃがのそぼろあんかけ ✿New	じゃがいも　なたね油　こめ油　鶏肉　にんじん　玉ねぎ　三温糖 みりん　清酒　しょうゆ　でん粉		
		ぐだくさんみそしる	だし昆布　削り節（だし）　生揚げ　にんじん　大根　玉ねぎ　小松菜 清酒　みそ		
2 (火)		ちゅうかおこわ	米　もち米　焼き豚　にんじん　干ししいたけ　たけのこ　みりん しょうゆ　清酒　塩　小松菜　こめ油　ごま油	628	22.2
		はるまき	春巻きの皮　ごま油　鶏肉　豚肉　しょうが　清酒　しょうゆ 干ししいたけ　もやし　にら　こしょう　塩　でん粉　なたね油		
		ハリハリづけ	切り干し大根　きゅうり　にんじん　三温糖　塩　穀物酢　しょうゆ		
8 (月)		レタスチャーハン	米　麦　こめ油　焼き豚　玉ねぎ　にんじん　コーン　レタス　塩 こしょう　しょうゆ	551	20.3
		ワンタンスープ	削り節（だし）もやし　にんじん　干ししいたけ　長ねぎ　豚肉 小松菜　清酒　しょうゆ　塩　こしょう　ごま油　ワンタン		
9 (火)		アスパラとキャベツのペペロンチーノ	スパゲティ　こめ油　オリーブオイル　にんにく　唐辛子 ベーコン　白ワイン　アスパラガス　キャベツ　エリンギ にんじん　塩　こしょう　しょうゆ　パセリ	588	26.6
		ポテチキサラダ	じゃがいも　にんじん　きゅうり　コーン　塩　こしょう 穀物酢　鶏肉　白ワイン　ノンエッグマヨネーズ		
10 (水)		むぎごはん	米　麦	616	27.2
		あつあげいり ホイコーロー	豚肉　しょうが　にんにく　こめ油　生揚げ　豆板醤　清酒　甜麺醤 三温糖　塩　しょうゆ　でん粉　長ねぎ　玉ねぎ　キャベツ　たけのこ にんじん　ピーマン		
		はるさめスープ	削り節（だし）緑豆春雨　こめ油　鶏肉　干ししいたけ　にんじん たけのこ　もやし　小松菜　清酒　塩　こしょう　しょうゆ　ごま油		
11 (木)		チーズいり キャロットむしパン	小麦粉　ベーキングパウダー　三温糖　にんじん たまご　牛乳　バター　チーズ	617	21.5
		ミネストローネ	鶏ガラ　オリーブオイル　ベーコン　にんにく　にんじん　玉ねぎ セロリ　キャベツ　ホールトマト　大豆　ケチャップ　しょうゆ 三温糖　白ワイン　塩　こしょう		
		ヨーグルトあえ	ヨーグルト　りんご缶　パイン缶　みかん缶　黄桃缶		
12 (金)		わかめごはん	米　麦　炊き込みわかめ	605	27.1
		かつおのしんたまソースがけ	かつお　しょうが　しょうゆ　でん粉　なたね油　新玉ねぎ　三温糖 清酒　穀物酢　しょうゆ　にんにく　こめ油　こねぎ		
		ごまあえ	もやし　小松菜　にんじん　三温糖　しょうゆ　清酒　ごま		
15 (月)		たきこみビビンバ	米　清酒　しょうゆ　こめ油　ごま油　豆板醤　しょうが　にんにく 長ねぎ　豚肉　高野豆腐　清酒　三温糖　みりん　にんじん　小松菜 もやし　穀物酢　一味唐辛子　ごま	623	27.4
		ちゅうかふうコーンスープ	鶏ガラ　にんじん　干ししいたけ　コーン　クリームコーン　清酒 塩　こしょう　しょうゆ　たまご　でん粉　小松菜　長ねぎ		
		カラマンダリン	カラマンダリン		
16 (火)		なめし	米　麦　清酒　しょうゆ　みりん　こめ油　小松菜 ちりめんじゃこ　ごま　塩	565	25.4
		とりにくとこんさいのにもの	こめ油　鶏肉　清酒　しょうゆ　こめ油　ごぼう　にんじん　こんにゃく 干ししいたけ　大根　高野豆腐　だし昆布　三温糖　みりん		
		いそかあえ	小松菜　もやし　えのき　しょうゆ　清酒　みりん　刻みのり		
17 (水)		きなこあげパン	ツイストパン　なたね油　きなこ　三温糖　塩	664	28.0
		とうふいりにくだんごのスープ	鶏ガラ　干ししいたけ　たけのこ　にんじん　白菜　鶏肉　豆腐　長ねぎ しょうが　塩　こしょう　でん粉　緑豆春雨　小松菜　清酒　しょうゆ		
		だいこんサラダ	ハム　大根　きゅうり　にんじん　コーン　こめ油　穀物酢 塩　こしょう　しょうゆ　玉ねぎ　粒マスタード		

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

※ ✿New　は今年度、新しく取り入れたメニューです。イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は食材名の欄をご覧ください。

日付	はいぜん図	こんだて名	食　材　名	エネルギー kcal	たんぱく質 g
18 (木)	パインいり カルピスゼリー ぎゅうにゅう タコライス ポパイスープ	タコライス	米　麦　こめ油　豚肉　清酒　玉ねぎ　トマトピューレ　ホールトマト ケチャップ　マッシュルーム　塩　こしょう　しょうゆ　中濃ソース カレー粉　チーズ　キャベツ	629	28.9
		ポパイスープ	削り節（だし）鶏肉　じゃがいも　玉ねぎ　ほうれん草 清酒　塩　こしょう　しょうゆ		
		パインいり カルピスゼリー　New	カルピス　粉寒天　ゼラチン　上白糖　パイン缶		
19 (金)	しおラーメン ぎゅうにゅう あんにん フルーツーポンチ	しおラーメン	中華めん　だし昆布　鶏ガラ　豚骨　こめ油　にんにく　しょうが 豚肉　にんじん　もやし　白菜　長ねぎ　コーン　小松菜　清酒 塩　こしょう　しょうゆ　ラー油　ごま油　でん粉	572	20.5
		あんにん フルーツポンチ	牛乳　上白糖　粉寒天　ラム　白ワイン パイン缶　りんご缶　黄桃缶　みかん缶		
22 (月)	ハッシュドポーク ぎゅうにゅう パリパリサラダ	ハッシュドポーク	米　麦　ターメリック　塩　鶏ガラ　こめ油　玉ねぎ　にんにく　豚肉 にんじん　塩　こしょう　パプリカ粉　赤ワイン　マッシュルーム ケチャップ　しょうゆ　トマトジュース　トマトピューレ　こめ油　バター 小麦粉　上白糖	637	21.8
		パリパリサラダ	キャベツ　きゅうり　にんじん　コーン　ワンタンの皮　なたね油 こめ油　玉ねぎ　塩　こしょう　穀物酢　しょうゆ		
23 (火)	わかめうどん ぎゅうにゅう そらまめ かきあげ	わかめうどん	冷凍うどん　削り節（だし）だし昆布　鶏肉　油揚げ　にんじん 長ねぎ　かまぼこ　わかめ　小松菜　清酒　みりん　しょうゆ　塩	604	24.8
		かきあげ	玉ねぎ　にんじん　ごぼう　大豆　コーン　小麦粉　たまご　塩 ベーキングパウダー　なたね油		
		そらまめ	そらまめ		
24 (水)	ひじきごはん ぎゅうにゅう からしあえ さばのみそに	ひじきごはん	米　こめ油　だし昆布　鶏肉　にんじん　干ししいたけ　芽ひじき 油揚げ　しょうゆ　三温糖　みりん　清酒	635	25.8
		さばのみそに	さば　清酒　しょうが　長ねぎ　みそ　三温糖　みりん しょうゆ　だし昆布		
		からしあえ	小松菜　にんじん　もやし　しょうゆ　ごま油　からし		
25 (木)	スペインふう オムレツ ぎゅうにゅう チキンライス きのこと やさいのスープ	チキンライス	米　麦　こめ油　鶏肉　にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム コーン　赤ワイン　塩　こしょう　ケチャップ　ピーマン	620	29.0
		スペインふう オムレツ	こめ油　玉ねぎ　ハム　エリンギ　じゃがいも　枝豆　塩 こしょう　豆乳　チーズ　たまご　パセリ		
		きのことやさいの スープ	鶏ガラ　こめ油　玉ねぎ　鶏肉　白ワイン　にんじん　キャベツ ほうれん草　たもぎ茸　塩　こしょう　しょうゆ		
26 (金)	りんごゼリー ぎゅうにゅう プルコギどん わかめスープ	プルコギどん	米　麦　ごま油　豚肉　清酒　三温糖　しょうゆ　アップルソース コチュジャン　ごま油　たけのこ　にんじん　玉ねぎ　にら　ごま	640	28.6
		わかめスープ	鶏ガラ　鶏肉　わかめ　にんじん　キャベツ　コーン　塩 こしょう　清酒　しょうゆ　長ねぎ　ごま油		
		りんごゼリー	りんごジュース　粉寒天　上白糖　ゼラチン		
29 (月)	かわちばんかん ぎゅうにゅう かつおとしょうがの たきこみごはん みそけんちんじる	かつおとしょうがの たきこみごはん	米　麦　新しょうが　かつお　しょうゆ　清酒　でん粉 なたね油　三温糖　みりん　ごま	614	24.4
		みそけんちんじる	煮干し　だし昆布　こめ油　ごぼう　にんじん　こんにゃく　大根 干ししいたけ　じゃがいも　油揚げ　豆腐　清酒　しょうゆ　みそ 小松菜　ごま油　長ねぎ		
		かわちばんかん	河内晩柑		
30 (火)	チキンカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ	チキンカレー	米　麦　こめ油　しょうが　にんにく　玉ねぎ　鶏肉　にんじん じゃがいも　鶏ガラ　ケチャップ　ウスターソース　中濃ソース しょうゆ　塩　こしょう　赤ワイン　カレー粉　小麦粉　はちみつ	666	22.8
		かいそうサラダ	海藻ミックス　キャベツ　きゅうり　コーン　こしょう しょうゆ　穀物酢　上白糖　ごま油		
31 (水)	ほうれんそうの マカロニグラタン コーヒー ぎゅうにゅう はちみつパン やさいスープ	コーヒーぎゅうにゅう	コーヒー牛乳	623	26.6
		はちみつパン	はちみつパン		
		ほうれんそうの マカロニグラタン	ペンネ　玉ねぎ　鶏肉　ほうれん草　こめ油　塩　こしょう バター　牛乳　生クリーム　白ワイン　米粉　チーズ		
		やさいスープ	鶏ガラ　玉ねぎ　鶏肉　白ワイン　にんじん　マッシュルーム キャベツ　塩　こしょう　しょうゆ　小松菜		

6年生
修学旅行

☆5月の行事食☆

◎5月6日（金）こどもの日（端午の節句）こんだて
（ちゅうかおこわ・はるまき・ハリハリづけ）

こどもの日は、むかしからこどもの健やかな成長を願い、こいのぼりやかぶとを飾ったり、かしわもちを食べたりするなどの行事が行われていたそうです。今では、『こどもの幸福を願うとともに、母に感謝する日』として、こどもの日の行事が行われるようになりました。給食では、もち米を使った中華おこわを提供します。

いそかあえ

4人分

・小松菜	80g	・しょうゆ	大さじ1
・もやし	100ｇ	・清酒	小さじ1
・えのき	半分	・みりん	小さじ1
・のり	1枚		

給食レシピ紹介

作り方
①小松菜は２ｃｍ、えのきは半分に切る。
②野菜をゆで、冷ましてからよくしぼる。
③調味料を合わせて沸かす。レンジでもOK。
④野菜と タレを和えてから、のりを小さく切り混ぜ合わせる。