

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
				血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える		
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン	無機質	
9	金		チキンカレー コールスローサラダ いちご	鶏もも肉	牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 三温糖	米ぬか油	にんじん	☆玉ねぎ、にんにく しょうが、☆キャベツ とうもろこし いちご	821 kcal 22.3 g 2.1 g
12	月		ごはん 春野菜の煮物 のらぼう菜と新玉ねぎのみそ汁	豚バラ肉 生揚げ 木綿豆腐 油揚げ、赤みそ かまぼこ、白みそ	牛乳	板こんにゃく 米 三温糖	米ぬか油	さやえんどう ☆のらぼう菜 にんじん	☆だけのこ ☆ふきのとう ☆玉ねぎ、ねぎ	809 kcal 30.3 g 2.6 g
13	火		マーボー丼 春雨スープ デコボン	豚ひき肉 木綿豆腐 赤みそ 八丁味噌	牛乳 わかめ	米 はるさめ 三温糖 かたくり粉	米ぬか油 ごま油	にら にんじん	にんにく、しょうが ☆だけのこ、ねぎ 干しいたけ もやし、はくさい デコボン	811 kcal 30.8 g 2.9 g
14	水		わかめごはん いかのかりん揚げ 切り昆布の煮物 ひつつみ	いか 鶏もも肉 油揚げ	牛乳	米 系こんにゃく 小麦粉 三温糖 かたくり粉	米ぬか油 ごま油	にんじん	えのき、しょうが ねぎ、だいこん ごぼう、干しいたけ	800 kcal 30.4 g 2.9 g
15	木		はちみつトースト かぶのクリーム煮 お豆とおいものカレーサラダ	鶏もも肉 大豆	牛乳 生クリーム	食パン はちみつ 小麦粉 じゃがいも	米ぬか油	にんじん	☆玉ねぎ、☆かぶ セロリー ☆キャベツ きゅうり	807 kcal 25.2 g 2.5 g
16	金		油揚げとたくあんの混ぜごはん さわらの西京焼き キャベツと桜えびの蒸し煮 豚汁	さわら 鶏もも肉 木綿豆腐 西京みそ 赤みそ、白みそ	牛乳 桜えび	米 じゃがいも 三温糖 板こんにゃく	米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん	しょうが、もやし ☆キャベツ、ねぎ 刻みたくあん だいこん、ごぼう	827 kcal 37.2 g 2.5 g
19	月		チリビーンズライス ツナとわかめのサラダ フルーツミックスゼリー	豚ひき肉 大豆 ツナフレーク	牛乳 わかめ	米 三温糖 フルーツゼリー	米ぬか油 オリーブ油	にんじん みずな	にんにく、しょうが とうもろこし セロリー、だいこん マカラム、☆玉ねぎ パイ、もも、みかん	818 kcal 28.1 g 2.3 g
20	火		ごはん ホイコーロー 中華風コーンスープ	豚バラ肉 鶏もも肉 鶏もも肉 たまご	牛乳	米 かたくり粉	米ぬか油	にんじん 青ピーマン	にんにく、しょうが ☆キャベツ、☆玉ねぎ とうもろこし	804 kcal 28.6 g 2.2 g
21	水		スパゲティミートソース 春キャベツとウィンナーのソテー ヨーグルト	豚ひき肉 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	スパゲティ 三温糖	オリーブ油 米ぬか油	にんじん パセリ	にんにく ☆玉ねぎ ☆キャベツ	816 kcal 31.9 g 2.8 g
22	木		たけのこごはん ししゃものりフライ おかか和え 貝だくさんみそ汁	鶏ひき肉 鶏もも肉 おかか、油揚げ 木綿豆腐 白みそ	牛乳 ししゃも あおのり	米 三温糖 小麦粉 パン粉 板こんにゃく	米ぬか油 ごま油	ほうれん草 さやえんどう にんじん	☆だけのこ、もやし ☆キャベツ、えのき だいこん、ねぎ ごぼう	798 kcal 34.4 g 2.8 g
23	金		親子丼 若竹汁 オレンジ	鶏もも肉 たまご 木綿豆腐	牛乳 わかめ	米 三温糖 かたくり粉	米ぬか油	糸みつ葉	☆玉ねぎ、ねぎ 干しいたけ ☆だけのこ ☆オレンジ	788 kcal 31.1 g 2.4 g
26	月		ごはん ひじきのふりかけ じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	鶏ひき肉 鶏もも肉 木綿豆腐 たまご	牛乳 干しひじき	米 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	米ぬか油 白いりごま	にんじん ほうれん草 さやいんげん	干しいたけ 玉ねぎ	803 kcal 29.8 g 2.5 g
27	火		豚丼 小松菜じゃこ和え 白玉スープ	豚ロース肉 豚もも肉 おかか	牛乳 じゃこ	米 系こんにゃく 三温糖 白玉団子	米ぬか油	小松菜 ほうれん草 にんじん	にんにく、しょうが ごぼう、もやし 干しいたけ だいこん、しめじ	799 kcal 27.9 g 2.3 g
28	水		ミルクパン 白身魚の香草フライ ジャーマンポテト ミネストローネ	ベーコン ウィンナー メルルーサ	牛乳 粉チーズ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 米ぬか油	パセリ にんじん ホールトマト	にんにく、☆玉ねぎ とうもろこし セロリー しょうが、☆キャベツ	831 kcal 36.9 g 2.9 g
30	金		ごはん すき焼き風煮 じゃがいものみそ汁	豚もも肉 豚ロース肉 木綿豆腐 赤みそ、白みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	米 しらたき じゃがいも 三温糖	米ぬか油	にんじん	☆玉ねぎ エリンギ ねぎ	795 kcal 30.7 g 2.3 g

* 食材料の都合で献立が変わることがありますので、あらかじめご了承ください。

- ◆ 今月の地産地消 ◆ 太字になっている食材は小金井産のものを使用する予定です。
- ◆ 旬の食材 ◆ ☆印がついている食材は今が旬の食材です。



☆緑中の給食☆

- ・栄養士が献立作成・食材発注したメニューを(株)東京天竜の調理員のみなさんが学校内にある給食室で調理をしています。
- ・週3回以上の米飯給食を実施しています。
- ・行事食や日本各地の郷土料理を取り入れた献立を実施しています。
- ・季節感あふれる旬の食材を使用しています。
- ・新鮮で生産者の顔が見える地場産物を取り入れています。
- ・ハンバーグ・コロッケ・ぎょうざなどは手作りしています。
- ・カレーやシチューはルーから作ります。
- ・だしは鶏ガラ、削り節、煮干し、昆布等からとっています。
- ・食材料は、当日納品を原則としています。(調味料・乾物は除きます)
- ・調理の際は調理器具やエプロンを用途別に分け、衛生管理に十分注意しています。
- ・給食委員会の生徒と連携してセレクト給食やリクエスト給食を行っています。

ご家庭へのお願い

- 給食当番は週末に白衣・帽子を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯・アイロンがけのご協力をお願いします。
- 令和3年度給食費1回目の引き落としは6月7日(月)です。4・5・6月の3ヶ月分をまとめて引き落とします。前日までに残高をご確認ください。なお、給食費は食材料費のみに使用し、人件費・光熱費等は市が負担しています。おいしく、バラエティに富んだ給食を提供するために、期日までの給食費お支払いにご協力ください。

入学・進級
おめでとう
ございます!

