



献立予定表

小金井市立緑中学校

2022年 5月

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2月	中華おこわ	○	チーズいもち ワンタンスープ	牛乳、鶏ももコマ、油揚げ、ダイズペース	米、もち米、米ぬか油1.5L☆、三温糖、じゃがいも、かたくり粉、小麦粉、米ぬか油16.5kg(揚げ油)☆、ウェーブワンタン、ごま油	にんにく、たけのこ(ゆで)、ぶなしめじ、山菜水煮ミックス、はくさい、こまつな、ブロッコリー、もやし、ねぎ、しょうが	765 kcal 25.9 g 2.6 g
6金	菜飯	○	筑前煮☆ 豚汁♪ 冷凍みかん	牛乳、鶏もも2cm角、さつま揚げ、豚ももコマ、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	米、さといも、板こんにやく、米ぬか油1.5L☆、三温糖、じゃがいも	にんにく、ごぼう、たけのこ(ゆで)、れんこん、丸干し椎茸、さやえんどう、だいこん、ねぎ、冷凍みかん M	829 kcal 29.8 g 2.8 g
9月	ガーリックトースト	○	春野菜のクリームシチュー スパイシーポテト	牛乳、鶏ももコマ、ひよこまめ(乾)、調	食パン60g、有塩バター、米ぬか油1.5L☆、小麦粉、じゃがいも、かたくり粉、米ぬか油16.5kg(揚げ油)☆	にんにく(りん茎)、パセリ、アスパラガス、キャベツ、かぶ、玉葱、にんにく、マッシュルーム生スライス、しょうが、セロリー	847 kcal 27.7 g 2.7 g
10火	マーボー麺☆	○	じゃがいものバリバリサラダ♪ 清見オレンジ☆	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、テンメンジャン	蒸し中華めん(伊豆イソイソ)、米ぬか油1.5L☆、三温糖、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、米ぬか油16.5kg(揚げ油)☆	にんにく(りん茎)、しょうが、にんにく、玉葱、干し椎茸千切り、ねぎ、りょうとうもやし、キャベツ、とうもろこし(冷凍)、オレンジ 56玉	817 kcal 30.1 g 2.5 g
11水	ごはん☆	○	肉じゃが♪ せんべい汁(青森)♪	牛乳、豚ももコマ、鶏ももコマ、木綿豆腐	米、系こんにやく、じゃがいも、米ぬか油1.5L☆、三温糖、南部せんべいごま入り	玉葱、にんにく、さやいんげん、ごぼう、ぶなしめじ、だいこん、ねぎ	766 kcal 25.5 g 2.1 g
12木	ゆかりごはん☆	○	ししゃもの唐揚げ2本 うどのきんぴら☆(東京都) 煮だんご☆(東京都)	牛乳、ししゃも(生干し)、豚ももコマ、油揚げ	米、かたくり粉、米ぬか油16.5kg(揚げ油)☆、系こんにやく、三温糖、米ぬか油1.5L☆、小麦粉	ゆかり粉、しょうが、うどん、にんにく、だいこん、ごぼう、こまつな、ねぎ	801 kcal 29.1 g 2.1 g
13金	キムチチャーハン	○	肉団子スープ☆ フルーツゼリー	牛乳、豚ばらコマ、コチュジャン☆、たまご、鶏ひき肉、豚ひき肉	米、ごま油、白いりごま、三温糖、米ぬか油1.5L☆、かたくり粉、オレンジゼリー	にんにく(りん茎)、はくさい(キムチ漬)、にら、ねぎ、エリンギ、グリーンピース(冷凍)、干し椎茸千切り、しょうが、はくさい、にんにく、きくらげ	766 kcal 30.5 g 2.5 g
17火	チキンドリア	○	キャベツとベーコンのスープ☆ わかめサラダ☆	牛乳、鶏ももコマ、調理牛乳、ピザチーズ、ベーコン短冊、わかめ(乾燥、水戻し)	米、米ぬか油1.5L☆、小麦粉、三温糖、ごま油、白いりごま	玉葱、にんにく、マッシュルーム(ゆで)、グリーンピース(冷凍)、パセリ、しょうが、キャベツ、こまつな、きゅうり	766 kcal 25.6 g 2.8 g
18水	肉うどん	○	天ぷら♪ フルーツ白玉	牛乳、豚ももコマ、油揚げ、焼き竹輪、あおのり、寒天	冷凍うどん☆、米ぬか油1.5L☆、さつまいも、小麦粉、米ぬか油16.5kg(揚げ油)☆、白玉団子(冷凍)、上白糖	だいこん、にんにく、しょうが、しいたけ、ほうれんそう、ねぎ、パインアップル(缶詰)、もも(缶詰果肉)、温州蜜柑缶詰(果肉)	806 kcal 26.6 g 2.0 g
19木	油麩丼(宮城)☆	○	はっと汁(宮城県)☆ アンデスメロン☆	牛乳、鶏ももコマ、たまご	米、仙台麩☆、三温糖、かたくり粉、小麦粉	ねぎ、だいこん、にんにく、はくさい、しいたけ、アンデスメロン 2L	833 kcal 30.0 g 2.3 g
20金	ごはん☆	○	大根と生揚げのピリ辛煮♪ キムチスープ	牛乳、生揚げ、豚ももコマ、豚ばらコマ、木綿豆腐、赤みそ	米、米ぬか油1.5L☆、三温糖、かたくり粉、ごま油	だいこん、さやいんげん、にんにく(りん茎)、しょうが、にんにく、はくさい(キムチ漬)、はくさい、ぶなしめじ、にら、ねぎ	804 kcal 29.4 g 2.5 g
23月	ごはん♪	○	和風バーガーおろしソース♪ フライドベジタブル♪ ジュリアンスープ♪	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、干ひじき(アツシ缶、乾)、調理牛乳、ベーコン千切り	米、水稲穀粒(はいが精米)、パン粉(生)、米ぬか油1.5L☆、三温糖、じゃがいも、米ぬか油16.5kg(揚げ油)☆	玉葱、だいこん、ごぼう、にんにく、セロリー、キャベツ、パセリ	837 kcal 30.0 g 2.3 g
24火	ごはん☆	○	さわらの西京焼き♪ 切干大根の煮物 むらくも汁☆	牛乳、さわら 60g、西京みそ、さつま揚げ、油揚げ、木綿豆腐、板なしかまぼこ、たまご	米、三温糖、米ぬか油1.5L☆、かたくり粉	しょうが、にんにく、切干だいこん、たけのこ(ゆで)、糸みつば、干し椎茸千切り	775 kcal 33.6 g 2.1 g
25水	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♪	牛乳、干ひじき(アツシ缶、乾)、おかか、鶏ひき肉、鶏ももコマ、木綿豆腐、たまご	米、米ぬか油1.5L☆、三温糖、白いりごま、じゃがいも、系こんにやく、かたくり粉	にんにく、玉葱、干し椎茸千切り、さやいんげん、ほうれんそう	801 kcal 28.9 g 2.5 g
26木	ドライカレー	○	コールスローサラダ 冷凍みかん☆ バレンシアオレンジ☆ 冷凍パイン☆	牛乳、豚ひき肉、大豆(国産、乾)	米、なたね油、三温糖、小麦粉、米ぬか油1.5L☆	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、にんにく、ごぼう、青ピーマン、トマト、ジュース、キャベツ、とうもろこし(冷凍)、冷凍みかん M、ネーブル、パイ	872 kcal 24.1 g 2.7 g
27金	粕パン	○	チキンカツ☆ ポイルキャベツ ひよこ豆のスープ♪	牛乳、鶏もも切り身、鶏もも1cm角、ひよこまめ(乾)	ミルクパン60g、粕、小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、米ぬか油16.5kg(揚げ油)☆、じゃがいも	キャベツ、にんにく、玉葱、セロリー	775 kcal 34.6 g 2.5 g
31火	ジャンバラヤ	○	グラムチャウダー◆ ニューサマーオレンジ☆	牛乳、ベーコン1cm角、ウィンナー5mmカット、ウィンナー、あさり(缶詰、水煮)、ベーコン短冊、調理牛乳、粉チーズ	米、米ぬか油1.5L☆、じゃがいも、有塩バター、小麦粉	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、セロリー、青ピーマン、赤ピーマン、トマト缶詰(ホール)、にんにく、パセリ、きよみ(砂じょう、生)	721 kcal 23.7 g 3.0 g

畑へ行ってきました!
@埼玉県

4月 芽が出た

たけのこ、じゃがいもの芽、枝豆の芽…。4月になると土の中の温度が上がり、さまざまな野菜の芽吹きを見ることが出来ます。また河川敷には、菜の花が咲き誇る景色が広がります。この連載では、こうした旬の景色を令和2年度「埼玉わっしょい大使」(埼玉県任命)の石川史子が写真でお伝えしていきたいと思っています。

写真は、「見たまま」ではなく、「観て」感じたことを受け取り、「こころ」が伝わるように撮影しています。



毎日、学校給食で食べる野菜は、どんな所でどんなふうに着ているのかな。温暖な気候の武蔵野の大地から、旬をお届けします。