



上ノ原小学校 5月給食だより



目標	準備や後片付けをていねいにしよう		・食器など安全にていねいに扱おう ・食器は種類別に片づけよう ・残りのものの始末をきちんとしよう			
日	献立名	牛乳	行事・旬食材	赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える
1月	えだまめごはん いかの香味焼き ひじきサラダ 春キャベツのみそ汁	○	キャベツ	ぎゅうにゅう,いか,みそ, ひじき,ハム,あぶらあげ	おこめ,ごまあぶら,さとう	にんじん,えだまめ,しょうが, にんにく,ねぎ,だいこん,きゅうり, はるキャベツ,たまねぎ, えのき
2火	スパゲティナポリタン カラフルサラダ 豆乳まっ茶プリン	○	5月2日 八十八夜	ぎゅうにゅう,ぶたにく, ベーコン,ハム,とうにゅう, とうにゅうクリーム, かんでん	スパゲティ,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,ピーマン, マッシュルーム,にんにく, だいこん,パプリカ, とうもろこし,えだまめ
8月	梅茶づけ はたはたのいそあけ ささみと野菜の和風サラダ	○	キャベツ	ぎゅうにゅう,しらす, のり,はたはた,あおのり, ささみ	おこめ,ぶらあられ, かたくりこ,あげあぶら, ごまあぶら	うめ,みつばきゅうり, キャベツ,にんじん
9火	ごはん 手作りおかかふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 田舎汁	○	じゃがいも	ぎゅうにゅう,おかか, ぶたにく,あぶらあげ, とうふ,みそ	おこめ,しらたき, じゃがいも,あぶら, さとう	たまねぎ,にんじん,たけのこ, しょうが,いんげん,だいこん, かぼちゃ,しめじ,ねぎ, ほうれんそう
10水	キムチチャーハン 野菜チップス チンゲン菜の五目スープ	○	じゃがいも	ぎゅうにゅう,ぶたにく, とりにく	おこめ,あぶら, ごまあぶら,じゃがいも, さつまいも,かたくりこ	にんじん,ねぎ,キムチ, ごぼう,きくらげ,だいこん, ちんげんさい
11木	ごはん とんちゃん焼き 糸巻天のあま酢あえ 豆乳みそ汁	○	たまねぎ キャベツ じゃがいも	ぎゅうにゅう,とりにく, みそ,いとかんてん, ぶたにく,あぶらあげ, とうにゅう	おこめ,さとう, ごまあぶら,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,キャベツ, にんじん,ごまつな,だいこん, ねぎ,ほうれんそう,しいたけ, しめじ
12金	きなこあげパン パンプキンシチュー 五色サラダ	○	たまねぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう,きなこ, とりにく,ベーコン, なまクリーム,ハム	パン,あぶら,さとう, じゃがいも,ごむぎこ, バター,さとう	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ, だいこん,きゅうり, とうもろこし
15月	ごはん ぶた肉のしょうがいため じゃこ入りおひたし 新たけのこのみそ汁	○	1年生 そら豆 さやむぎ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, しらす,わかめ,とうふ,みそ	おこめ,あぶら,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん, しめじ,もやし,ほうれんそう, しんたけのこ,えのき,ねぎ, そらめ
16火	塩ラーメン 魚とチーズの包みあげ 大根の中華サラダ	○	キャベツ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, おかか,もうがさめ, チーズ,ハム	ちゅうかめん,あぶら, ごま,はるまきのかわ, かたくりこ,さとう, ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん, キャベツ,もやし,きくらげ, ねぎ,しょうが,だいこん, きゅうり,パプリカ
17水	親子丼 五目豆 けんちん汁	○	6年 日光 たまねぎ たけのこ	ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,のり,ちくわ, だいす,こんぶ,とうふ, あぶらあげ	おこめ,さとう,かたくりこ, こんにゃく,あぶら, さといも	たまねぎ,ねぎ,えのき, にんじん,ごぼう,たけのこ, しいたけ,いんげん,だいこん, ごまつな
18木	新ごぼうごはん かつおの竜田あげ 小松菜の梅あえ 甘夏	○	かつお ごぼう あまなつ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,おかか	おこめ,しらたき,あぶら, さとう,かたくりこ	ごぼう,にんじん,しょうが, いんげん,にんにく,ごまつな, もやし,きゅうり,うめ, あまなつ
19金	セルフ照り焼きチキンバーガー フレンチサラダ ひよこ豆いりポテトチャウダー	○	キャベツ たまねぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう,とりにく, ぶたにく,ベーコン, ひよこめ,とうにゅう, なまクリーム	パン,さとう,かたくりこ, あぶら,じゃがいも, ごむぎこ,バター	キャベツ,もやし,きゅうり, とうもろこし,にんじん, たまねぎ,マッシュルーム, パセリ
22月	ホイコーロー丼 白身魚の中華風スープ メロン	○	キャベツ たけのこ メロン	ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,かれい,わかめ,とうふ	おこめ,あぶら,さとう, かたくりこ	ねぎ,にんじん,キャベツ, ピーマン,しょうが,にんにく, しょうが,たけのこ,しいたけ, ほうれんそう,メロン
23火	木島平村のごはん さばのぬか炊き アスパラのおかかあえ なめこ汁	○	木島平村 食材メニュー	ぎゅうにゅう,さば,おかか, とうふ,わかめ, きじまだいらみそ	おこめ,さとう	アスパラガス,キャベツ, にんじん,もやし,だいこん, なめこ,ねぎ
24水	ジャージャンめん わかめとコーンのサラダ かわちばんかん	○	キャベツ かわちばんかん	ぎゅうにゅう,ぶたにく, こうやどらふ,みそ,わかめ	ちゅうかめん,ごまあぶら, あぶら,さとう,かたくりこ	きゅうり,しいたけ,たまねぎ, たけのこ,ねぎ,しょうが, にんにく,にんじん,コーン, えのき,キャベツ,ごまつな, かわちばんかん
25木	たけのこごはん 松風焼き 野菜のわさびじょうゆあえ とうふのすまし汁	○	開校記念日 お祝い献立	ぎゅうにゅう,あぶらあげ, とりにく,あかみそ,ナルト, とうふ	おこめ,もちごめ,さとう, あぶら,パンこ,かたくりこ, ごま	たけのこ,にんじん,きぬさや, たまねぎ,ねぎ,しょうが, キャベツ,きゅうり,えのき, ほうれんそう
26金	チキンライス 春野菜のソテー かぼちゃ入りカレースープ	○	キャベツ アスパラガス	ぎゅうにゅう,とりにく, ベーコン,ウィンナー, だいす,いんげんまめ	おこめ,オリーブオイル, あぶら	たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,グリーンピース, とうもろこし,はるキャベツ, アスパラガス,パプリカ,だいこん, しめじ,かぼちゃ,いんげん
29月	ごはん さけのフライ 野菜の酢の物 さつまい	○	キャベツ たまねぎ	ぎゅうにゅう,さけ, とうにゅう,ぶたにく, とうふ,あぶらあげ	おこめ,ごむぎこ,パンこ, あぶら,イッパルマネー, さとう,こんにゃく, さつまいも	たまねぎ,レモン,キャベツ, にんじん,きゅうり,だいこん, ごぼう,ねぎ
30火	ぶどうパン ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	○	キャベツ たまねぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう,ベーコン, ぶたにく,いんげんまめ, だいす,なまクリーム, ハム	パン,あぶら,じゃがいも, さとう,バター,あぶら, ごむぎこ	にんにく,セロリ,たまねぎ, にんじん,グリーンピース, キャベツ,きゅうり,もやし, たまねぎ
31火	家常豆腐丼 パンサンスー コーンとレタスのサラダ	○	たまねぎ	ぎゅうにゅう, きぬあつあげ,ぶたにく, みそ,ハム,とりにく	おこめ,あぶら,さとう, かたくりこ,ごまあぶら, はるさめ	しいたけ,きくらげ,にんじん, はくさい,たけのこ,ねぎ,ピーマン, パプリカ,にんにく,しょうが, きゅうり,もやし,たまねぎ,しめじ, とうもろこし,レタス

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※今月の調布市の姉妹都市木島平村から届く食材は、「お米・しめじ・えのき・なめこ・アスパラ」です。
 ※会場食材は、6月より調布農家の伊藤さんから届けてもらう予定です。