

# よていこんだてひょう

平成24年5月分

昭島市立つつじが丘北小学校



日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	おもなしょくざい	びこう
1火	かぼちゃミニしょくパン ぎゅうにゅう	ガーリックチキン だいこんサラダ にんじんポタージュ きよみオレンジ	あおじそドレッシング	こむぎこ・かぼちゃミニしょくパン・きゅうり・たまねぎ・にんじん にんにく・だいこん・きよみオレンジ・ベーコン・とりにく なまクリーム・ぎゅうにゅう・オリーブオイル・バター・ワイン	
2水	ごはん ぎゅうにゅう	いかのまつかさやき きりほしだいこんのあます さつまじる	あじつけのり	むぎ・こめ・さつまいも・きびざとう・とうふ・あぶらあげ しょうが・きりほしだいこん・にんじん・ながねぎ・ほうれんそう のり・こんぶ・いか・とりにく・みそ	
7月	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	むしシューマイ ナムル こめこめんスープ	ちゅうかドレッシング	こめ・こめこ・たけのこ・チンゲンサイ・にら・にんじん・ながねぎ キムチ(はくさい)・ほうれんそう・だいずもやし・だいこん ほししいたけ・ぶたにく・とりささみ・ごまあぶら	むしシューマイ ★4年生まで・・・2こ 5年生から・・・3こ
8火	ツナとキャベツのががテー コーヒー ぎゅうにゅう	アスパラのベーコンまき ごまポテト たまごスープ		スパゲティー・じゃがいも・でんぶん・ごま・グリーンアスパラガス キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにく・ながねぎ・わかめ・ツナ ベーコン・たまご・オリーブオイル・バター・ぎゅうにゅう・さとう	アスパラをベーコンで まいて、オープンでや きます。
9水	きびごはん ぎゅうにゅう	かつおのナツがらめ いんげんのびりからに ごじる		きび・こめ・こんにやく・さといも・でんぶん・さとう・きびざとう だいず・とうにゅう・カシューナッツ・ごま・さやいんげん・ごぼう しょうが・たまねぎ・にんじん・ながねぎ・ピーマン・だいこん	かつおがしゅんのじき です。 
10木	わかめうどん ぎゅうにゅう	にたまご(しょうゆあじ) いかとだいこんのもの はくさいのおかかあえ ストロベリータルト	だししょうゆ いとけすり	うどん・さとう・あぶらあげ・こまつな・にんじん・ながねぎ はくさい・だいこん・ほししいたけ・わかめ・かまぼこ・ぶたにく たまご・いちごのタルト・いとけすり	
11金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのチリソース かぼちゃのもの のっぺいじる	のりふりかけ	むぎ・こめ・さといも・でんぶん・さとう・とうふ・ごぼう こまつな・しょうが・にんじん・にんにく・ながねぎ・かぼちゃ だいこん・いか・とりにく・ふりかけ	
14月	チキンライス ぎゅうにゅう	さけのハーブやき ポテトサラダ キャベツのスープ	マヨネーズ	こめ・じゃがいも・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・たまねぎ トマトジュース・にんじん・にんにく・ホールコーン・トマトピューレ えのきだけ・マッシュルーム・さけ・ベーコン・とりにく	
15火	イギリスしょくパン ぎゅうにゅう	とりにくのケンタふう ミネストローネ こんにやくサラダ みしょうかん	ピーナツクリーム かんきつドレッシング	シエルマカロニ・イギリスしょくパン・こんにやく・でんぶん でんぶん・ゆめいづ・さとう・キャベツ・きゅうり・しょうが たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく・みしょうかん・かいそう	
16水	なめしごはん ぎゅうにゅう	とうふのナゲット にくじゃが かぶのみそじる		こめ・じゃがいも・でんぶん・こんにやく・さとう・とうふ あぶらあげ・おから・きぬさや・グリーンピース・こまつな・たまねぎ にんじん・ながねぎ・かぶ・むきえび・ぶたにく・たまご・みそ	
17木	みそラーメン ぎゅうにゅう	ささかまのおろしだれ アスパラのいためもの ブルーベリーヨーグルト		むしちゅうかめん・ごま・グリーンアスパラガス・キャベツ しょうが・にら・にんじん・にんにく・ながねぎ・もやし・だいこん ホールコーン・ささかまぼこ・ぶたにく・ブルーベリーヨーグルト	5月18日は 「おべんとうの」
21月	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃものいそべあげ チャプチェ ちゅうかふうコーンスープ		むぎ・こむぎこ・こめ・でんぶん・はるさめ・さとう・ごま こまつな・しょうが・たけのこ・たまねぎ・チンゲンサイ クリームコーン・にんじん・にんにく・ながねぎ・キムチ(はくさい)	ししゃものいそべあげ ★2年生まで・・・1び き ★3年生から・・・2び
22火	カレーふうみかしわパン ぎゅうにゅう	ハムカツ ジャーマンポテト ABCスープ きよみオレンジ	てづくりソース	こむぎこ・パンこ・ABCマカロニ・なまパンこ・カレーかしわパン じゃがいも・さとう・しょうが・たまねぎ・にんじん・にんにく はくさい・ほうれんそう・ホールコーン・きよみオレンジ・ベーコン	
23水	ぶたどん ぎゅうにゅう	きんときまめのにまめ のりあえ みしょうかん	だししょうゆ きざみのり	むぎ・こめ・こんにやく・さとう・きんときまめ・ごま・ごぼう しょうが・たまねぎ・にんじん・にんにく・はくさい・ほうれんそう きよみオレンジ・えのきだけ・ぶたかたローズにく・きざみのり	
24木	やきそば ぎゅうにゅう	とうふのカレーいため フルーツきんとん かきたまじる		むしちゅうかめん・さつまいも・でんぶん・さとう・とうふ グリーンピース・キャベツ・しょうが・たけのこ・たまねぎ・にら にんじん・にんにく・ながねぎ・ほうれんそう・もやし・パイン	
25金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう	ほうれんそうのキッシュ わかめサラダ	ちゅうかドレッシング	こむぎこ・こめ・じゃがいも・グリーンピース・キャベツ・しょうが たまねぎ・にんじん・にんにく・ほうれんそう・えのきだけ・わかめ ぶたにく・たまご・なまクリーム・こなチーズ・ぎゅうにゅう・バター	
28月	はっこくまい ぎゅうにゅう	しろみぎかなのなんぼんづけ きんぴらごぼう だぶしる グレープゼリー		こめ・はなふ・こんにやく・でんぶん・きびざとう・なまあげ・ごま ごぼう・こまつな・にんじん・ながねぎ・メルルース・かまぼこ とりにく・ごまあぶら	
29火	くろざとうしょくパン ぎゅうにゅう	ポークビーンズ コールスローサラダ いりこナッツ みしょうかん	ソイドレッシング	こむぎこ・じゃがいも・きびざとう・いんげんまめ・アーモンド ピーナツ・キャベツ・しょうが・たまねぎ・にんじん・にんにく レタス・ホールコーン・みしょうかん・いわし(かえりにほし)	そらまめは ★1. 2年生2こ 3. 4年生3こ 5. 6年生4こ
30水	さけわかめごはん ぎゅうにゅう	まさごあげ こまつなごまあえ とんじる	てづくりごまダレ	こめ・こんにやく・じゃがいも・でんぶん・さとう・とうふ あぶらあげ・ごま・キャベツ・ごぼう・こまつな・しょうが・たまねぎ にんじん・ながねぎ・だいこん・ホールコーン・さくらえび・ぶたにく	
31木	スパゲティーミートソース ぎゅうにゅう	レタスのサラダ そらまめのしおゆで はくどう	フレンチドレッシング	こむぎこ・スパゲティー・さとう・グリーンピース・キャベツ しょうが・そら豆・たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく・レタス ホールコーン・はくどう・ぶたにく・こなチーズ・オリーブオイル	そらまめがしゅんのじ きです。 

\*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。  
献立についてのお問い合わせは、事務室の栄養士までどうぞ。  
TEL546-1170

今月の栄養価  
(都標準)

エネルギー(kcal)  
626  
(660)

たんぱく質(g)  
25.6  
(13.0~28.0)

5月は遠足や移動教室があります。お家の人が作ってくれたお弁当を、みんなで外で食べると、一段とおいしくて、たくさん食べられますね。

