

気象や感染状況によって、献立や食材を変更させていただくことがあります。予めご了承ください。

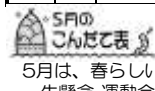


# 令和4年度 5月 学校給食献立予定表



小金井市立小金井第二中学校

日	牛乳	主食	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
2月	○	★端午(たんご)の節句(せっく) 献立★ すくすく成長 だけのこだわりの中華風まぜおこわ 手作り豚春巻き 子どもの日白菜スープ	牛乳 焼き豚 ベーコン 豚もも肉 かまぼこ(鱈)	米 もち米 冷凍白玉 こんにやく かつくり粉 はるさめ 春巻きの皮 小麦粉 ごま油 三温糖 なたね油	椎茸 にんじん だけのこ(ゆで) しょうが はくさい ねぎ こまつな	757 kcal 25.7 g
6金	○	★ポリフェノールたっぷり ブルーベリー★ 野菜と鶏肉の西京みそパスタ ポテトベーコンスープ ゴロゴロブルーベリーのヨーグルト卵マフィン	牛乳 ヨーグルト たまご 鶏むね肉 ベーコン 西京みそ 刻みのり	スパゲッティハーフ プレミックス粉(ゆで用) オリーブ油 なたね油 じゃがいも 上白糖	にんにく キャベツ ぶなしめじ ねぎ 玉葱 にんじん セロリー ほうれんそう ブルーベリー	794 kcal 27.3 g
9月	○	★給食で世界を旅しよう♪ スペイン パエリア★ エビイカたっぷり パエリア 野菜スープ ほくほくスイートポテト	牛乳 クリーム(乳脂肪) 鶏もも肉 むぎえび いか	米 さつまいも オリーブ油 なたね油 有塩バター 上白糖	にんにく 玉葱 赤ピーマン 青ピーマン にんじん キャベツ もやし セロリー みずな しょうが ねぎ	752 kcal 22.4 g
10火	○	★食物繊維 うま味いっぱい 切干大根★ じゃーじゃー麺 切干大根のハリハリ和え りんごゼリー	牛乳 豚ひき肉 ポークハム 赤みそ 八丁みそ	蒸し中華めん(揚げ麺) かつくり粉 なたね油 ごま油 三温糖	玉葱 ねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり もやし 切干しいたご りんご(ゼリー)	826 kcal 28.6 g
11水	○	★地域の魅力 郷土料理(鹿児島・奄美地方 鶏飯)★ 鶏飯(けいはん) (たまご・椎茸) 揚げじゃがのそぼろ煮	牛乳 たまご 鶏ささ身 豚ひき肉	米 じゃがいも かつくり粉 三温糖 なたね油 揚げ油	椎茸 しょうが ねぎ こねぎ にんじん 玉葱 だけのこ(ゆで) さやいんげん	819 kcal 34.1 g
12木	○	コッペパン(個包装) 焼きフランク 粉吹き芋 野菜たっぷりミネストローネスープ	牛乳 フランクフルト ベーコン いんげんまめ(乾)	コッペパン マカロニ じゃがいも なたね油	にんじん 玉葱 キャベツ セロリー しょうが パセリ	768 kcal 27.5 g
13金	○	★魚の脂(EPA/DHA)の力を学ぼう★ こぎつねごはん 鯖(さわら)のねぎみそ焼き ほうれん草のごま和え かぼちゃ団子のすまし汁	魚 鯖 牛乳 さわら 鶏ひき肉 鶏もも肉 油揚げ みそ	米 かつくり粉 なたね油 三温糖 白すりごま 上白糖	にんじん しょうが えだまめ ねぎ ほうれんそう もやし だいこん こまつな 西洋かぼちゃ(てんぷん)	755 kcal 35.6 g
16月	○	★給食で世界を旅しよう♪ 北インド サグカレー★ ごはん サグカレー(ほうれん草と乳製品のチキンカレー) 野菜のマスタードソテー 沖縄産パインゼリー	牛乳 バルメザンチーズ ヨーグルト クリーム(乳脂肪) 鶏もも肉	米 オリーブ油 なたね油 三温糖 バイゼリー	ほうれんそう バジル にんにく 玉葱 セロリー しょうが トマト キャベツ 赤ピーマン パイン(ゼリー)	839 kcal 28.2 g
17火	○	★ミネラルたっぷり ごまのデザート★ 肉ともやしのあんかけ焼きそば 青梗菜のニンニク炒め 中華風黒ゴマ団子	牛乳 豚もも肉 豚ばら肉 鶏ひき肉	蒸し中華めん(揚げ麺) 冷凍白玉 かつくり粉 ごま油 なたね油 白すりごま 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん もやし ぶなしめじ だけのこ(ゆで) なら チンゲンツアイ キャベツ ねぎ	834 kcal 29.1 g
18水	○	★魚の脂(EPA/DHA)の力を学ぼう★ きんぴらごはん さばのカレー醤油焼き ジャコ野菜 みそけんちん汁	牛乳 豚ひき肉 鶏もも肉 さば ちりめんじゃこ 油揚げ 木綿豆腐 みそ	米 じゃがいも こんにやく ごま油 三温糖 上白糖	ごぼう にんじん しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ	787 kcal 36.4 g
19木	○	★朝食にもぴったり! 栄養満点 パンメニュー★ メープルフレンチトースト(卵入り) まめまめサラダ 豚バラとレタスのスープ	牛乳 たまご ベーコン 豚ばら肉 大豆 ひよこまめ(乾)	食パン 冷凍白玉 上白糖 メープルシロップ フレンチドレッシング 有塩バター なたね油	きゅうり えだまめ とうもろこし にんじん 玉葱 レタス セロリー ねぎ	766 kcal 24.8 g
20金	○	ハヤシライス 海藻と小金井野菜のサラダ 醤油ドレッシング いよかんゼリー	牛乳 豚もも肉	米 小麦粉 三温糖 なたね油 ごま油 いよかんゼリー	にんじん 玉葱 ぶなしめじ グリーンピース セロリー にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし いよかん(ゼリー)	777 kcal 24.4 g
23月	○	★韓国のおもち料理 トッポギ★ キムチチャーハン トッポギ エビのワンタンスープ	牛乳 豚ばら肉 鶏もも肉 むぎえび	米 トッポギ ワンタンの皮 ごま油 なたね油	はくさい(キムチ漬け) ねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい みずな	767 kcal 24.9 g
24火	○	★給食で世界を旅しよう♪ フランス フリカッセ★ コッペパン サーモンのフリカッセ(サバニカッス) スパイシーポテト マカロニスープ	牛乳 クリーム(乳脂肪) しろさけ 鶏もも肉	コッペパン マカロニ じゃがいも オリーブ油 なたね油	まいたけ ぶなしめじ 玉葱 にんにく にんじん セロリー こまつな しょうが	757 kcal 32.1 g
25水	○	★ピリ辛 四川料理 マーボー豆腐★ マーボー丼 野菜と大根のさっぱりサラダ(玉葱ドレッシング) 豆乳とぶどうのカットゼリーのボンチ	牛乳 豚ひき肉 テンメンジャン 八丁みそ 赤みそ 木綿豆腐 大豆 豆乳ゼリー	米 三温糖 かつくり粉 ごま油 なたね油 ぶどうゼリー サイダー	玉葱 にんじん なら 椎茸 だけのこ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり とうもろこし ぶどう(ゼリー)	828 kcal 30.8 g
26木	○	★魚の脂(EPA/DHA)の力を学ぼう★ ごはん 鯖(さば)の塩焼き じゃがいものきんぴら 野菜たっぷり鶏団子入り味噌汁	魚 鯖 牛乳 さば 鶏ひき肉 白みそ 赤みそ	米 じゃがいも かつくり粉 こんにやく なたね油 ごま油 三温糖	にんじん 青ピーマン とうがらし(粉) しょうが ねぎ ぶなしめじ はくさい	770 kcal 34.0 g
27金	乳酸菌飲料	★運動会 応援献立 チキン勝つ★ ポークカレーライス ミニチキン勝つ ホウレン草とコーンのソテー	ジョア 豚ばら肉 豚もも肉 鶏もも肉 ベーコン	米 押麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも 三温糖 なたね油	玉葱 にんじん しょうが にんにく セロリー ほうれんそう キャベツ とうもろこし	921 kcal 27.9 g
31火	○	★中近東生まれの(アラブ)のパン ピタパン★(運動会予備日) ピタパン 鶏のバーベキュー焼き インドアンサラダ 杏仁風のやわらか豆乳のゼリーボンチ	牛乳 鶏もも肉 ウィンナー 大豆 豆乳 寒天	ピタパン じゃがいも なたね油 ごま油 サイダー 三温糖	しょうが にんにく 玉葱 きゅうり にんじん キャベツ	770 kcal 33.7 g



運動会の練習が始まります!  
食事(給食)の水分とエネルギー補給を意識しよう!  
5月は、春らしい気候から、たんだんと初夏の日差しも差し込んできます。一生懸命 運動会の練習に励んでいると、汗と共に失われるのは水分とミネラル。これらが不足すると、脱水症状や貧血を起こしてしまいます。こまめな水分補給と共に、給食をきちんと食べることも大切。一日の真ん中の重要なエネルギーと水分・ミネラル補給のチャンスです!



保護者の皆様へ  
給食費について  
6月6日(月)に、今年度 最初の給食費の振替がございます。ゆうちょ銀行(ゆうちょビスタイレクト)取扱となります。ご登録がお済でない方はお早目をお願いします。

※上記の「みそ」は、大豆・米のみそです。