

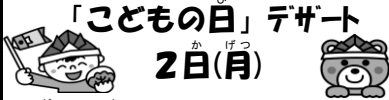
5月のこんだて
小学校

Aブロック校

三小 住吉小
矢崎小 四谷小
南町小 日新小

Bブロック校

一小 五小
七小 九小
武蔵台小
本宿小

日 曜	こんだて	のみの	あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつやちからになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
2 月	うずまきパン とりにくのレモンじょうゆ ごもくスープ ケチャップソテー かしわもち		ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく、ベーコン	でんぷん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、オリーブゆ、 パン、かしわもち	レモン、にんじん、はくさい、ねぎ、 きくらげ、たけのこ、しょうが、 にんにく、ホールコーン、しめじ、 たまねぎ、キャベツ、こまつな	670 27.9	 5月5日のこどもの日にちなんで「柏もち」を提供します。お楽しみに！  新メニューの紹介  ●12日(木)「スパゲティサラダ」 茹でた野菜とスパゲティに、 塩こしょうと油で下味をつけて、最後にマヨネーズ(卵なし)を和えるサラダです。 ●25日(水)「ターメリックライス」 ターメリックという黄色の香料を、お米に入れて炊き上げました。きれいな黄色が、食欲をそそります。  今月の府中産野菜は 小松菜・チンゲン菜 しいたけ・たまねぎの予定です。
6 金	ジャージャーめん ツナポテト ミニトマト		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、だいず、みそ、 まぐろ	ちゅうかめん、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん、 ごまあぶら、じゃがいも、 マヨネーズたまごなし	にんにく、しょうが、しいたけ、 にんじん、たまねぎ、たけのこ、 ねぎ、ホールコーン、ミニトマト	598 26.1	
9 月	ごはん ほっけのからあげ かふうコーンスープ ちゅうかふうサラダ		ぎゅうにゅう、ほっけ、 とりにく、とうふ、わかめ	こめ、でんぷん、さんおんとう、 こめぬかあぶら、ごま、 ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、 クリームコーン、ホールコーン、 しょうが、こまつな、キャベツ、 にんにく	585 25.8	
10 火	わかめごはん なまあげのそぼろあんかけ もちいりキムチスープ やさいのオイスターあえ		ぎゅうにゅう、わかめ、 なまあげ、ぶたにく、 とりにく、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん、 トッポギ、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、きゅうり、 えのきたけ、ねぎ、チンゲンサイ、 にんじん、キャベツ、きパブリカ、 はくさいキムチ、にんにく	607 23.7	
11 水	ごはん とりにくのなんばんふう だいこんとベーコンスープ しらたきいため		ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、ぶたにく、みそ	こめ、でんぷん、さんおんとう、 こめぬかあぶら、しらたき	だいこん、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、しょうが、たけのこ、 チンゲンサイ、あかパブリカ、ねぎ	626 24.3	
12 木	ミルクパン ウインナートマトソース コロコロやさいのスープ スパゲティサラダ (マヨネーズたまごなし)		ぎゅうにゅう、ウインナー、 とりにく、ハム	オリーブゆ、さんおんとう、 でんぷん、こめぬかあぶら、 じゃがいも、スパゲッティ、 パン、マヨネーズたまごなし	かぶ、たまねぎ、トマトみずに、 にんにく、にんじん、セロリー、 しょうが、きゅうり	616 22.9	
13 金	ごはん いかのさらさあげ ぶたじる ごもくきんぴら		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、さつまあげ、いか	こめ、さんおんとう、でんぷん、 こめぬかあぶら、じゃがいも、 こんにゃく	しょうが、にんじん、ごぼう、 だいこん、たまねぎ、たけのこ、 さやいんげん	627 27.3	
16 月	きつねどん ふちゅうっじじる ひじきいりだいこんのサラダ (ごまドレ)		ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、みそ、ひじき	こめ、しらたき、さんおんとう、 でんぷん、こめぬかあぶら、 ドレッシング	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 こまつな、はくさい、だいこん、 キャベツ、きゅうり、あかパブリカ	636 23.1	
17 火	ごはん とりにくのてりやきだれ わかたけじる こまつなのびたし		ぎゅうにゅう、とりにく、 わかめ、とうふ、ちくわ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん	ねぎ、たけのこ、にんじん、 えのきたけ、こまつな、はくさい	581 26.3	
18 水	やさいうどん くろまいおにぎり ささかまのてんぷら えだまめサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、ささかまぼこ、 こなかつお	ごまあぶら、こめぬかあぶら、 うどん、もちごめ、くろまい、 こむぎこ、さんおんとう	しょうが、にんにく、にんじん、 はくさい、チンゲンサイ、 ねぎ、えだまめ、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ	594 21.6	
19 木	とうにゅうパン ハンバーグデミグラスソース カレースープ きのこいりゆでやさい (たまねぎドレ)	ジュンゴス	ぶたにく、とうふ、 ウインナー	パンこ、こめぬかあぶら、 パン、でんぷん、じゃがいも、 ドレッシング	りんごジュース、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、セロリー、 しょうが、こまつな、はくさい、 しめじ、エリンギ	586 22.8	

※5月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、5月31日(火)です。5月27日(金)までに預金残高の確認をお願いいたします。

日	曜	こんだて	のみの	あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつやちからになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ	
20	金	ガーリックライス さつまいもクリームシチュー カラフルソテー		ぎゅうにゅう、とりにく、 なまクリーム、ぶたにく	こめ、オリーブゆ、さつまいも、 こめぬかあぶら、 こむぎこ、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん、 しめじ、マッシュルーム、しょうが、 キャベツ、あかパプリカ、 ピーマン、ホールコーン	653 19.0	「旬」の味覚を味わおう！ 24日(火)「かつお」 かつおは旬が年2回あり、春～初夏のものを「初がつお」と呼びます。脂が少なく、さっぱりとした味わいが特徴です。フライにして中濃ソースをかけて食べます。  人気メニューが登場します 6日(金)「ジャージャー麺」 19日(木)「ハンバーグデミグラスソース」 25日(水)「バターチキンカレーライス」 1年生も給食の人気メニューを食べて、給食を好きになってくれると嬉しいです。	
23	月	スタミナどん もずくじる みたらしげんまいだんご		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、とりにく、とうふ、 もずく	こめ、さんおんとう、 こめぬかあぶら、 げんまいだんご、でんぷん	にんじん、たまねぎ、たけのこ、 にら、ピーマン、にんにく、 しょうが、えのきたけ、ねぎ	604 25.3		
24	火	ごはん かつおフライ(ちゅうのうソース) ごじる やさいのしおこうじいため		ぎゅうにゅう、かつお、 とりにく、あぶらあげ、 だいず、とうにゅう、 みそ、ぶたにく	こめ、こむぎこ、パンこ、 こめぬかあぶら、こんにやく、 じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、 ねぎ、キャベツ、たまねぎ	678 35.1		
25	水	バターチキンカレー (ターメリックライス) キャロットソースサラダ れいとうみかん		ぎゅうにゅう、とりにく、 ヨーグルト、 なまクリーム	こめ、こめぬかあぶら、 こむぎこ、さんおんとう、 バター、オリーブゆ	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、トマトみずに、きゅうり、 トマトピューレ、キャベツ、 ホールコーン、みかんジュース、 れいとうみかん	700 23.0		
26	木	ほうれんそうマールパン ようふうちぐさたまごやき ビーンズスープ こんにやくサラダ (かんきつドレ)		ぎゅうにゅう、たまご、 とりにく、ウインナー、 ミックスビーンズ、めかぶ	パン、こめぬかあぶら、 さんおんとう、こんにやく、 ドレッシング	たまねぎ、しいたけ、にんじん、 キャベツ、セロリー、しめじ、 しょうが、はくさい	607 27.3		
27	金	ごはん じゃがいもとぶたにくのトマトに チンゲンさいスープ パインかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく	じゃがいも、さんおんとう、 こめ、こめぬかあぶら	にんじん、たまねぎ、えだまめ、 トマトみずに、セロリー、 チンゲンサイ、だいこん、 しょうが、パインかん	618 21.6		
30	月	ごはん さばのおろしだれ よしのじる やさいのみそいため		ぎゅうにゅう、さば、 なまあげ、ぶたにく、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん、 さといも、こんにやく	だいこん、にんじん、ごぼう、 こまつな、ねぎ、にんにく、 キャベツ、ピーマン	666 28.1		
31	火	たんたんそぼろごはん あおなとコーンのスープ ミックスフルーツ (りんご・みかん・レモン)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、だいず、みそ、 ベーコン	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごま、でんぷん、 レモンゼリー	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 こまつな、ホールコーン、ねぎ、 りんごかん、みかんかん	689 25.8	今月の 平均	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 25.1 g

※材料等の都合により、予定している食材が提供できない場合がありますのでご了承ください。 給食センターホームページアドレス<http://www.lunch.fuchu-tokyo.ed.jp/>

5月の主な使用食材の予定産地(小学校)					
米	秋田	さつまいも	千葉・茨城他	しょうが	高知
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道	里芋	埼玉・千葉	ねぎ	千葉
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	じゃが芋	鹿児島・長崎	キャベツ	愛知他
鶏肉	岩手・宮崎他	かぶ	千葉・埼玉	白菜	茨城
かつお	宮城	ごぼう	青森	小松菜	東京・埼玉
さば	長崎・ノルウェー	大根	千葉・茨城	チンゲン菜	東京・茨城
ほっけ	アメリカ・アラスカ	玉ねぎ	佐賀・兵庫他	セロリー	静岡・福岡
いか	南太平洋	にんじん	静岡	黄パプリカ	茨城
		にんにく	青森	さやいんげん	千葉

※5月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、5月31日(火)です。5月27日(金)までに預金残高の確認をお願いいたします。

5月のこんだて

小学校

A・Bブロック

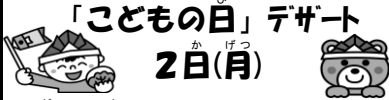


給食センターホームページへのアクセスは、こちらが便利です。

5月のこんだて 小学校

Cブロック校
二小 六小
十小 新町小
若松小

Dブロック校
四小 八小
白糸台小
小柳小
南白糸台小

日 曜	こんだて	のみの	あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつやちからになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
2 月	ミルクパン ウインナートマトソース コロコロやさいのスープ スパゲティサラダ (マヨネーズたまごなし) かしわもち		ぎゅうにゅう, ウインナー, とりにく, ハム	オリーブゆ, さんおんとう, でんぷん, こめぬかあぶら, じゃがいも, スパゲティ, パン, マヨネーズたまごなし, かしわもち	かぶ, たまねぎ, トマトみずに, にんにく, にんじん, セロリー, しょうが, きゅうり	616 22.9	 「こどもの日」デザート 2日(月) 5月5日のこどもの日にちな んで「柏もち」を提供しま す。お楽しみに! 新メニューの紹介 2日(月)「スパゲティサラダ」 茹でた野菜とスパゲティに、 塩こしょうと油で下味をつけ て、最後にマヨネーズ(卵な し)を和えるサラダです。 30日(月)「ターメリックライス」 ターメリックという黄色の香 辛料を、お米に入れて炊き上 げました。きれいな黄色が、 食欲をそそります。 今月の府中産野菜は 小松菜・チンゲン菜 しいたけ・たまねぎ の予定です。
6 金	ごはん ほっけのからあげ かふうコーンスープ ちゅうかふうサラダ		ぎゅうにゅう, ほっけ, とりにく, とうふ, わかめ	こめ, でんぷん, さんおんとう, こめぬかあぶら, ごま, ごまあぶら	にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ, クリームコーン, ホールコーン, しょうが, こまつな, キャベツ, にんにく	585 25.8	
9 月	スタミナどん もずくじる みたらしげんまいだんご		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, とりにく, とうふ, もずく	こめ, さんおんとう, こめぬかあぶら, げんまいだんご, でんぷん	にんじん, たまねぎ, たけのこ, にら, ビーマン, にんにく, しょうが, えのきたけ, ねぎ	604 25.3	
10 火	うずまきパン とりにくのレモンじょうゆ ごもくスープ ケチャップソテー		ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, ベーコン	でんぷん, こめぬかあぶら, さんおんとう, オリーブゆ, パン	レモン, にんじん, はくさい, ねぎ, きくらげ, たけのこ, しょうが, にんにく, ホールコーン, しめじ, たまねぎ, キャベツ, こまつな	670 27.9	
11 水	ジャージャーめん ツナポテト ミニトマト		ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりにく, だいず, みそ, まぐろ	ちゅうかめん, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, ごまあぶら, じゃがいも, マヨネーズたまごなし	にんにく, しょうが, しいたけ, にんじん, たまねぎ, たけのこ, ねぎ, ホールコーン, ミニトマト	598 26.1	
12 木	ごはん いかのさらさあげ ぶたじる ごもくきんぴら		ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, さつまあげ, いか	こめ, さんおんとう, でんぷん, こめぬかあぶら, じゃがいも, こんにやく	しょうが, にんじん, ごぼう, だいこん, たまねぎ, たけのこ, さやいんげん	627 27.3	
13 金	わかめごはん なまあげのそぼろあんかけ もちいりキムチスープ やさしいオイスターあえ		ぎゅうにゅう, わかめ, なまあげ, ぶたにく, とりにく, みそ	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん, トッポギ, ごまあぶら	しょうが, たまねぎ, きゅうり, えのきたけ, ねぎ, チンゲンサイ, にんじん, キャベツ, きパプリカ, はくさいキムチ, にんにく	607 23.7	
16 月	ごはん かつおフライ(ちゅうのうソース) ごじる やさしいしおこうじいため		ぎゅうにゅう, かつお, とりにく, あぶらあげ, だいず, とうにゅう, みそ, ぶたにく	こめ, こむぎこ, パンこ, こめぬかあぶら, こんにやく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, キャベツ, たまねぎ	678 35.1	
17 火	きつねどん ふちゅうっこじる ひじきいりだいこんのサラダ (ごまドレ)		ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, みそ, ひじき (ごまドレ)	こめ, しらたき, さんおんとう, でんぷん, こめぬかあぶら, ドレッシング	にんじん, たまねぎ, しいたけ, こまつな, はくさい, だいこん, キャベツ, きゅうり, あかパプリカ	636 23.1	
18 水	ごはん とりにくのてりやきだれ わかたけじる こまつなのびたし		ぎゅうにゅう, とりにく, わかめ, とうふ, ちくわ	こめ, こめぬかあぶら, さんおんとう, でんぷん	ねぎ, たけのこ, にんじん, えのきたけ, こまつな, はくさい	581 26.3	
19 木	ガーリックライス さつまいもクリームシチュー カラフルソテー		ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム, ぶたにく	こめ, オリーブゆ, さつまいも, こめぬかあぶら, こむぎこ, バター	にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, マッシュルーム, しょうが, キャベツ, あかパプリカ, ビーマン, ホールコーン	653 19.0	

※5月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、5月31日(火)です。5月27日(金)までに預金残高の確認をお願いいたします。

日	曜	こんだて	のみの	あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつやちからになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ	
20	金	とうにゅうパン ハンバーグデミグラスソース カレースープ きのこいりゆでやさい (たまねぎドレ)	ジュ ー ス	ぶたにく、とうふ、 ウインナー	パンこ、こめぬかあぶら、 パン、でんぷん、じゃがいも、 ドレッシング	りんごジュース、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、セロリー、 しょうが、こまつな、はくさい、 しめじ、エリンギ	586 22.8	「旬」の味覚を味わおう！ 16日(月)「かつお」	
23	月	やさいうどん くろまいおにぎり ささかまのてんぷら えだまめサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 あぶらあげ、ささかまぼこ、 こなかつお	ごまあぶら、こめぬかあぶら、 うどん、もちごめ、くろまい、 こむぎこ、さんおんとう	しょうが、にんにく、にんじん、 はくさい、チンゲンサイ、 ねぎ、えだまめ、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ	594 21.6	かつおは旬が年2回あり、春～初 夏 しゅう のものを「初 はつ がつお」と呼びま す。脂が少なく、さっぱりとした 味わいが特徴です。フライにして 中濃ソースをかけて食べます。	
24	火	たんたんそぼろごはん あおなとコーンのスープ ミックスフルーツ (りんご・みかん・レモン)		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく、だいず、みそ、 ベーコン	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、ごま、でんぷん、 レモンゼリー	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 こまつな、ホールコーン、ねぎ、 りんごかん、みかんかん	689 25.8	 人気メニューが登場します	
25	水	ごはん さばのおろしだれ よしのじる やさいのみそいため		ぎゅうにゅう、さば、 なまあげ、ぶたにく、みそ	こめ、こめぬかあぶら、 さんおんとう、でんぷん、 さといも、こんにゃく	だいこん、にんじん、ごぼう、 こまつな、ねぎ、にんにく、 キャベツ、ピーマン	666 28.1	11日(水)「ジャージャー麺」 20日(金)「ハンバーグデミグラスソース」 30日(月)「バターチキンカレーライス」	
26	木	ごはん じゃがいもとぶたにくのトマトに チンゲンさいスープ パインかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく	じゃがいも、さんおんとう、 こめ、こめぬかあぶら	にんじん、たまねぎ、えだまめ、 トマトみずに、セロリー、 チンゲンサイ、だいこん、 しょうが、パインかん	618 21.6	1年生も給食の人気メニューを食 べて、給食を好きになってくれる と嬉しいですよ。	
27	金	ほうれんそうマールパン ようふうちぐさたまごやき ビーンズスープ こんにゃくサラダ (かんきつドレ)		ぎゅうにゅう、たまご、 とりにく、ウインナー、 ミックスビーンズ、めかぶ	パン、こめぬかあぶら、 さんおんとう、こんにゃく、 ドレッシング	たまねぎ、しいたけ、にんじん、 キャベツ、セロリー、しめじ、 しょうが、はくさい	607 27.3	今月の 平均	
30	月	バターチキンカレー (ターメリックライス) キャロットソースサラダ れいとうみかん		ぎゅうにゅう、とりにく、 ヨーグルト、 なまクリーム	こめ、こめぬかあぶら、 こむぎこ、さんおんとう、 バター、オリーブ油	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、トマトみずに、きゅうり、 トマトピューレ、キャベツ、 ホールコーン、みかんジュース、 れいとうみかん	700 23.0	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 25.1 g	
31	火	ごはん とりにくのなんばんふう だいこんとベーコンスープ しらたきいため		ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、ぶたにく、みそ	こめ、でんぷん、さんおんとう、 こめぬかあぶら、しらたき	だいこん、にんじん、たまねぎ、 えのきたけ、しょうが、たけのこ、 チンゲンサイ、あかパプリカ、ねぎ	626 24.3		

※材料等の都合により、予定している食材が提供できない場合がありますのでご了承ください。 給食センターホームページアドレス<http://www.lunch.fuchu-tokyo.ed.jp/>

5月の主な使用食材の予定産地(小学校)					
米	秋田	さつまいも	千葉・茨城他	しょうが	高知
牛乳	神奈川・千葉・栃木・群馬・宮城・山形・岩手・静岡・北海道	里芋	埼玉・千葉	ねぎ	千葉
豚肉	茨城・埼玉・青森・千葉他	じゃが芋	鹿児島・長崎	キャベツ	愛知他
鶏肉	岩手・宮崎他	かぶ	千葉・埼玉	白菜	茨城
かつお	宮城	ごぼう	青森	小松菜	東京・埼玉
さば	長崎・ノルウェー	大根	千葉・茨城	チンゲン菜	東京・茨城
ほっけ	アメリカ・アラスカ	玉ねぎ	佐賀・兵庫他	セロリー	静岡・福岡
いか	南太平洋	にんじん	静岡	黄パプリカ	茨城
		にんにく	青森	さやいんげん	千葉

※5月分の給食費の納付期限(口座振替日)は、5月31日(火)です。5月27日(金)までに預金残高の確認をお願いいたします。

5月のこんだて

小学校

C・D
ブロック給食センターホーム
ページへのアクセス
は、こちらが便利で
す。