

5月 献立予定表



2018年 4月26日(木)
町田市立町田第四小学校
校長 山本 正則
栄養士 阿部 由布子

日 曜	献立名	牛乳	食 品 名			栄養価	献立メモ
			赤(体を作る)	黄(熱や力のもと)	緑(体の調子を整える)		
1 火	豆乳フレンチトースト チキンピーズ 茎わかめ入り大根サラダ デコボン	○	牛乳 卵 豆乳 生クリーム とり肉 大豆 茎わかめ	パン 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり 大根 レモン デコボン	エネルギー: 603kcal たんぱく質: 26.8g 脂質: 23.4g 食塩相当量: 2.5g	2日(水) 「グリーンピースご飯」 1年生が、かわいらしい指で さやから取り出した瑞々しいグ リーンピースを塩ゆでにして、ご 飯と混ぜました。 もち米を加えたご飯に炊き込 みわかめも混ぜましたので、さ らに彩りがよく、おいしくなり ました。 初夏の味を楽しみましょう!
2 水	【1年生さやむき体験】 グリーンピースご飯 鮭のレモン塩麹焼き ごまあえ 吉野汁	○	牛乳 わかめ 鮭 とり肉 竹輪	米 もち米 油 砂糖 ごま そうめん あられい	グリーンピース レモン きゅうり 人参 大根 もやし 干椎茸 白菜 長ねぎ 小松菜	エネルギー: 560kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 17.3g 食塩相当量: 2.6g	
7 月	【こどもの日献立】 ちまき風おこわ こいのぼり春巻き 梅あえ かき玉汁	○	牛乳 焼豚 エビ 豆腐 卵 鯉節	米 もち米 油 砂糖 春巻の皮 片栗粉	干椎茸 たけのこ 長ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 小松菜	エネルギー: 569kcal たんぱく質: 25.1g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 2.8g	
8 火	菜飯 切干大根とじゃがいもの煮物 かりかりごまがらめ もやしサラダ	○	牛乳 豚肉 生揚 じゃこ 大豆	米 油 くるみ じゃがいも 砂糖 こんにやく ごま カシューナッツ	菜飯の素 玉ねぎ 人参 もやし 切干大根 きゅうり	エネルギー: 618kcal たんぱく質: 24.4g 脂質: 18.2g 食塩相当量: 2.5g	
9 水	パエリア ポテトのチーズ焼き 田舎風豆スープ デコボン	○	牛乳 エビ アサリ イカ ツナ 豆乳 チーズ 青大豆 豚肉	米 油 マカロニ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ グリーンピース コーン パセリ セロリ かぶ キャベツ デコボン	エネルギー: 583kcal たんぱく質: 23.5g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 2.4g	
10 木	かて飯 イカのさらさ揚げ アーモンドあえ 新じゃがいものみそ汁	○	牛乳 刻み昆布 高野豆腐 油揚 イカ 豆腐 みそ わかめ	米 油 片栗粉 砂糖 アーモンド じゃがいも	ごぼう 人参 切干大根 生姜 いんげん 小松菜 もやし コーン えのきたけ 長ねぎ	エネルギー: 572kcal たんぱく質: 25.6g 脂質: 18.5g 食塩相当量: 2.9g	7日(月) 「こいのぼり春巻き」 青い空に、悠々と泳ぐこいの ぼりが見られる季節になりました。 中国では、滝を登り切った鯉 は竜になるといふ言い伝えがあ ります。 これにあやかり、子供たちが 困難に負けずに、立派に成長で きますように、との願いを込め て、こいのぼりを飾るようにな ったそうです。 給食では、こいのぼりに見立 てて尻尾が出るように皮にエビ を1尾のせて包んだこいのぼり 春巻きを作ります。
11 金	ピーズドライカレーライス バイクドポテト アスパラサラダ 清見オレンジ	○	牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆 チーズ	米 油 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく 生姜 セロリ ごぼう 玉ねぎ トマト缶 人参 コーン アスパラガス キャベツ パセリ 清見オレンジ	エネルギー: 626kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 13.1g 食塩相当量: 1.7g	
14 月	玄米ご飯 わかめのナムル 焼きししゃも 華風あえ マーボー豆腐	○	牛乳 わかめ 豚肉 ししゃも 豆腐 みそ 昆布	米 玄米 ごま 油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 たけのこ 干椎茸 ニラ 大根 きゅうり	エネルギー: 595kcal たんぱく質: 27.0g 脂質: 19.6g 食塩相当量: 2.4g	
15 火	ビビンバ 大豆とじゃこの揚げ煮 春雨スープ 清見オレンジ	○	牛乳 豚肉 油揚 じゃこ 大豆 うずら卵	米 油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨	生姜 にんにく ぜんまい 人参 もやし 小松菜 干椎茸 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ ニラ 清見オレンジ	エネルギー: 582kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 20.1g 食塩相当量: 2.4g	
16 水	ウインナーとコーンのピラフ ホキのハーブ焼き 小松菜サラダ ポテトのクリームスープ	○	牛乳 ウインナー ホキ とり肉 レンズ豆 豆乳 生クリーム	米 油 砂糖 じゃがいも 米粉	玉ねぎ コーン グリーンピース バジル 大根 小松菜 人参 マッシュルーム パセリ	エネルギー: 592kcal たんぱく質: 25.7g 脂質: 19.8g 食塩相当量: 2.5g	
17 木	麦入りご飯 飛竜頭(ひりょうず)のあんかけ かみかみ甘酢あえ 飛鳥汁	○	牛乳 豆腐 タラ ひじき 卵 大豆 茎わかめ 糸寒天 とり肉 みそ	米 麦 長芋 油 砂糖 片栗粉	人参 はす 生姜 もやし 大根 きゅうり えのきたけ 長ねぎ 小松菜	エネルギー: 566kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 18.9g 食塩相当量: 2.2g	
18 金	【オリンピック献立~アメリカ】 スラッピー・ジョー コールスロー ポテトのみそバター煮 ニューサマーオレンジ	○	牛乳 とり肉 大豆 豚肉 みそ	パン 油 砂糖 じゃがいも バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン いんげん かぶ ニューサマーオレンジ	エネルギー: 572kcal たんぱく質: 23.0g 脂質: 19.5g 食塩相当量: 2.5g	17日(木) 「飛竜頭のあんかけ」 水切りした豆腐とすりおろし た長芋、人参、はす、ひじきな どをねり混ぜて油で揚げた料理 です。 関東では「がんもどき」と呼 ばれていますが、関西では「飛 竜頭」と呼ばれています。 給食では、関西風に生姜とう すくちしょうゆを効かせたあん をたっぷりかけました。
21 月	ご飯 さばのカレー焼き キャベツのおかかあえ じゃがいものすりながし汁	○	牛乳 さば 鯉節 油揚 わかめ	米 じゃがいも 砂糖	生姜 キャベツ 人参 きゅうり 大根 えのきたけ 長ねぎ 小松菜	エネルギー: 566kcal たんぱく質: 24.4g 脂質: 18.6g 食塩相当量: 2.0g	
22 火	スープパグティ 抹茶ケーキ 青大豆とひじきのサラダ 清見オレンジ	○	牛乳 とり肉 卵 豆乳 生クリーム ひじき 青大豆	スパゲティ 油 小麦粉 上新粉 砂糖 甘納豆	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 本しめじ 抹茶 キャベツ きゅうり コーン 清見オレンジ	エネルギー: 589kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 22.6g 食塩相当量: 1.8g	
23 水	キムチチャーハン 青のりピーズ ワンタンスープ メロン	○	牛乳 豚肉 大豆 青のり	米 油 砂糖 ワンタンの皮 片栗粉	生姜 人参 キムチ たけのこ ニラ 玉ねぎ 干椎茸 長ねぎ 小松菜 メロン	エネルギー: 560kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 19.0g 食塩相当量: 1.9g	25日(金) 「フレイフレーチキン」 赤組も白組も青組も、練習の 成果を発揮できるように、給食 室からもエールをおくりませ う。 塩こしょうと卵を使ってい ないマヨネーズタイプのドレッシ ングにつけこんだとり肉に、パ ン粉と粉チーズを混ぜたコーン フレークをまぶしてオーブンで 焼きます。 コーンフレークのさくさくと した食感と、しっとりやわらか なとり肉がおいしいメニューで す。運動会当日は、お天気に恵 まれますように!
24 木	初がつおの甘辛ご飯 新玉ドレッシングサラダ 沢煮椀 ニューサマーオレンジ	○	牛乳 鯉 豚肉 油揚	米 片栗粉 油 ざらめ 砂糖	生姜 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ ごぼう 干椎茸 大根 たけのこ 長ねぎ ニューサマーオレンジ	エネルギー: 577kcal たんぱく質: 23.7g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 2.0g	
25 金	【運動会応援献立】 麦入りご飯 ナッツふりかけ フレイフレーチキン バジルドレッシング 野菜スープ	○	牛乳 じゃこ 鯉節 とり肉 チーズ 豚肉	米 麦 パン粉 コーンフレーク ごま エッグケア 油 砂糖	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ きゅうり もやし えのきたけ 長ねぎ 小松菜 バジル	エネルギー: 599kcal たんぱく質: 28.0g 脂質: 18.9g 食塩相当量: 2.4g	
29 火	セサミパン とりとコーンの揚げ煮 一塩きゅうり カルピスポンチ	○	牛乳 とり肉 寒天 カルピス	パン 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン 人参 いんげん きゅうり なし ぶどうジュース みかん パイン 黄桃	エネルギー: 666kcal たんぱく質: 23.5g 脂質: 22.0g 食塩相当量: 2.4g	
30 水	ひじきご飯 干草焼き 即席漬け 豚汁	○	牛乳 ひじき 油揚 とり肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごぼう 干椎茸 人参 長ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ 生姜 大根	エネルギー: 560kcal たんぱく質: 24.1g 脂質: 18.9g 食塩相当量: 2.8g	
31 木	ご飯 小アジの南蛮漬け 塩肉じゃが 切干大根のごまあえ	○	牛乳 小アジ 豚肉	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま じゃがいも こんにやく	長ねぎ 人参 玉ねぎ いんげん 切干大根 小松菜	エネルギー: 616kcal たんぱく質: 22.1g 脂質: 16.0g 食塩相当量: 1.7g	

学校行事や食材の都合により、献立を変更する場合があります。

【オリンピック給食~アメリカ~】

第26回のオリンピックは、1996年にアメリカのアトランタで開催されました。
「スラッピー・ジョー」とは、ミートソースをハンバーガー用のパンにはさんだサンドイッチです。
「スラッピー」は「だらしない」という意味があり、日本語にすると「だらしないジョー君」となります。
食べている時にミートソースがこぼれて手やお皿が汚れやすいため、このようなおもしろい名前がついたそうです。
町四小のみなさんは、ジョー君のように「スラッピー」にならずにお行儀よく食べられるでしょうか?

