

日	曜	牛乳	こんだてめい	さいりょう			中学年(3・4年)		
				赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金	○	とりにくのクリームスパゲティ まっちゃんしパン はるキャベツのサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ きゅうにゅう なまクリーム どうにゅう ハム	あぶら こめこ パター スパゲッティ こむぎこ さとう さつまいも	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ こまつな もやし キャベツ きゅうり	589	22.0	【1日】 まっちゃんしパン 2日は十八夜です。この日につまれたお茶は茶葉が豊富でおいしいといわれています。給食では抹茶を使った蒸しパンを作ります。
4	月		みどりの日						
5	火		こどもの日						
6	水		振替休日						
7	木	○	ドライカレー うみやまのひじきのサラダ ドレッシング くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき くきわかめ ちりめんじゃこ	こめ あぶら こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン もやし おかひじき どうもろこし きゅうり くだもの	587	25.2	【8日】 せきはん 10日の開校記念日を祝って赤飯が配られます。赤飯の赤い色には邪気を払う力があるとされ、お祝い事でふるまわれています。
8	金	○	せきはん はつがつおとおいものいそふうみ キャベツのあまからいため さわにわん	ぎゅうにゅう あずき かつお あおのり ツナ ぶたにく どうぶ	こめ もちこめ でんぶん こめこ あぶら じゃがいも さとう	しょうが キャベツ どうもろこし ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ はねぎ	617	28.6	
11	月	○	たかなチャーハン とうふのちゅうかいのため フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ どうぶ かまぼこ かんてん	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん ねぎ たかなづけ たまねぎ しいたけ はくさい バインかんづめ おうとうかんづめ りんごかんづめ	588	24.2	【15日】 アスパラとはるにんじんのオムレツ 5月は前半で春の味覚を、後半で夏の味覚のはしりを味わえるぜいたくな時期です。この日は、オムレツにアスパラガスと春にんじんを入れていきます。にんじんは一年中食べることができますが、3月ごろから出回る春にんじんは甘くて、やわらかいのが特徴です。
12	火	○	むぎごはん さばのなんぶやき こまつなおかかあえ おじゃがもちじる	ぎゅうにゅう さば こなかつお ぶたにく あぶらあげ	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう おじゃがもちじる	しょうが もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	601	26.9	
13	水	○	ハニーロール カウボーイシチュー ツナサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく きんときまめ ツナ	ミルクパン パター グラニューとう はちみつ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト どうもろこし キャベツ きゅうり	588	24.9	【19日】 あじのなんばんづけ、うらかみそぼろ、ヒカド 毎月19日は「食育の日」です。今月は長崎県の郷土料理を取り入れています。浦上そぼろはお肉の入った炒め物で、ヒカドはさつまいもや鶏肉やぶりが入った汁物です。ともに1500年代の終わりから1600年代初期にポルトガル文化からの影響を受けて生まれた品です。
14	木	○	ごはん こいわしのあまからだれ さんしょくづけ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう こいわし ぶたにく こんぶ なまあげ	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう あぶら しらたき じゃがいも	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ はねぎ	592	23.3	
15	金	○	チキンライス アスパラとはるにんじんのオムレツ とうにゅうのコーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ たまご ぶたにく しろいんげんまめ どうにゅう	こめ おおむぎ あぶら マカロニ じゃがいも こめこ	トマトジュース たまねぎ にんじん エリンギ アスパラガス どうもろこし パセリ	609	25.6	【20日】 ポジョ・アルペハド チリの郷土料理です。鶏肉とグリーンピースという意味の料理名です。例年はチリの独立記念日に提供していますが、グリーンピースがおいしい5月にも取り入れています。
18	月	○	かつおわかめごはん あつあげのごもくに やさいはるさめ	ぎゅうにゅう かつお わかめ ぶたにく なまあげ	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ はくさい こまつな もやし エリンギ ピーマン	600	29.6	
19	火	○	ごはん あじのなんばんづけ うらかみそぼろ ヒカド	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく さつまあげ ぶり とりにく	こめ でんぶん こめこ あぶら さとう こんにゃく さつまいも	ねぎ ごぼう にんじん もやし さやいんげん だいこん はねぎ	615	27.9	【22日】 ソースやきそば 東台まつりにあわせてお祭りの屋台をイメージしてソース焼きそばを配ります。
20	水	○	ポジョ・アルペハド ポテトとハムのサラダ くだもの	ぎゅうにゅう とりにく ハム	こめ あぶら こめこ じゃがいも オリーブあぶら さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん エリンギ トマト グリーンピース きゅうり くだもの	586	20.8	
21	木	○	なめし ししゃものしおこうじゃき ちゅうかつづけ キムチにくじゃが くだもの	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく なまあげ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう あぶら しらたき じゃがいも	だいこんのは きゅうり だいこん たまねぎ にんじん キムチ いら くだもの	588	27.9	◎今月の果物 デコボン メロン ジュシーフルーツ を使用する予定です。
22	金	○	ソースやきそば みそポテト さつきじる	ぎゅうにゅう ぶたにく いか どうにゅう とりにく どうぶ	ちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも こむぎこ こめこ さとう	しょうが キャベツ にんじん しいたけ もやし ねぎ こまつな たけのこ さやえんどう	599	26.2	
25	月	○	ごはん ヤンニョムチキン やさいなムル わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	にんにく たまねぎ もやし にんじん こまつな はくさい ねぎ	590	22.6	※太字は今月使用予定の三鷹産農産物です。農産物の生育状況等で変更になることがあります。
26	火	○	はいがしよくパン ジャム さかなのハーブパンこやき コーンポテト キャベツとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう あおヒラス ベーコン ぶたにく	はいがしよくパン オリーブあぶら パンこ あぶら じゃがいも	マーマレード にんにく パセリ どうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ	588	27.7	
27	水	○	ホイコウロウどん たまごいりちゅうかうコーンスープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん ねぎ キャベツ ピーマン にんにく どうもろこし えのきたけ くだもの	586	23.9	
28	木	○	むぎごはん さかなのこうみだれ そくせきづけ あつあげのカレーに	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく なまあげ	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな	604	29.7	
29	金	○	とりごぼうピラフ ミートエッグ やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず たまご ウィンナー	こめ あぶら じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん どうもろこし ピーマン たまねぎ セロリー キャベツ	587	25.5	



※学校の都合により献立や食材料を変更する場合があります。