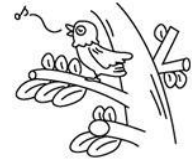


5月 こんだて



じかんとまもってたべよう!

平成26年度

給食回数 19 回

武蔵野市立第五小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ひとこと
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	木	てづくりおかずパン(コーン・ツナ) まめとごまのカレースープ だいこんとたこのトマトに ポイルやさしい	○	たまご ツナ てぼうまめ ベーコン たこ ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう バター あぶら マヨネーズ おしむぎ はとむぎ じゃがいも	ホールコーン たまねぎ にんじん ピーマン セロリー こまつな だいこん ホールトマト パセリ キャベツ	風薫る5月、緑がみずみずしく輝くさわやかな季節になりました。 給食では、地場の農家から届けられた春野菜をたくさん使います。
2	金	ちゅうかちまき はるさめちゅうかみそスープ まめまめパラダイス くだもの	○	ぶたにく ほそえび とりにく あおだいず だいず ぎゅうにゅう	もち米 ごまあぶら はるさめ さとう でんぶん	ほしいたけ たけのこ にんじん ながねぎ もやし にはくさい たまねぎ パプリカ いちご	2日(金) 中華ちまき 端午の節句にちなんで、ちまきを作ります。もち米を竹の皮で包んで蒸すので、竹の皮のよい香りがします。
7	水	スパゲティナポリタン さかなのわふうマリネ カラフルソテー くだもの	○	ウインナー ベーコン メルルーサ あおだいず えび ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら バター でんぶん こむぎこ さとう	たまねぎ マッシュルーム ピーマン ホールトマト キャベツ ホールコーン あかピーマン みしょうかん	9日(金) そらまめ 空豆は今の旬の野菜です。空にむかってさやがたくので空豆といえます。むきたての空豆を塩ゆでにして出します。
8	木	なめし かきたまじる さばのみそバターに たけのことふきのにつけ		たまご とうふ なまわかめ さば あぶらあげ	しちぶづきまい でんぶん さとう バター	こまつな たけのこ にんじん ふき	
9	金	おやこどん みそしる ごもくひじきに そらまめ	ヨーグルト	とりにく たまご きざみのり なまわかめ ひじき さつまあげ ヨーグルト	しちぶづきまい こめつぶむぎ さとう じゃがいも いとこんにかく あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう たけのこ さやえんどう そらまめ	
12	月	ごはん とうふとひきにくのごもくに きやべつとぶたにくのみそいため くだもの	○	おしどうふ、こうやどうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶづきまい じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	たけのこ にんじん ながねぎ こまつな キャベツ にはくさい みしょうかん	
13	火	はなまきにくみそ ワンタンスープ いかとじゃがいもコーンのちゅうかいため くだもの	○	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	こむぎこ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら ワンタンのかわ じゃがいも バター	ほしいたけ にんじん たけのこ にはくさい たまねぎ ほうれんそう はくさい ホールコーン いちご	
14	水	きつねうどん ししゃものカリカリやき おんやさい きなことおからのスコーン	○	あぶらあげ ししゃも ちりめんじゃこ きなこと たまご ぎゅうにゅう おから	うどん さとう ごまあぶら こむぎこ バター	にんじん ながねぎ ほうれんそう ホールコーン キャベツ こまつな	
15	木	グリーンピースごはん みそしる あげじゃがのそぼろに きやべつとたらこナムル	むぎ ちや	とうふ ぶたにく たらこばらこ	しちぶづきまい おふ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごまあぶら すりゴマ ごま	グリーンピース にはくさい にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース キャベツ	
16	金	ごはん しんちやのふりかけ ぶたにくのやさいまき あぶらあげとやさいのごまいため じゃがいもとひじきカレーいりに くだもの	○	ちりめんじゃこ おかか ぶたにく あぶらあげ ひじき とりにく ぎゅうにゅう	しちぶづきまい あぶら ごま ごまあぶら さとう すりゴマ じゃがいも いとこんにかく でんぶん	のざわな ごぼう にんじん さやいんげん もやし たまねぎ チンゲンツアイ ほうれんそう きよみオレンジ	15日(木) グリーンピースごはん 生のグリーンピースを昆布 だいで炊き込みます。生の グリーンピースが出回るの はこの時期だけ。青豆の 香りは初夏の味です。
19	月	☆南魚沼ごはんの日☆ ごはん すましじる いかのからあげネギソース チンゲンさいとえのきのりあえ きりほしだいこんのソースいため	○	はんぺん もずく いか きざみのり ぶたにく ぎゅうにゅう	せいはくまい でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	たけのこ ほうれんそう ながねぎ チンゲンツアイ えのきたけ きりほしだいこん キャベツ もやし ピーマン にんじん	
20	火	ごはん なまあげのピリカラに もやしのあます まめじゃこ くだもの	○	なまあげ ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	しちぶづきまい ごまあぶら さとう でんぶん あぶら ごま	にんじん ながねぎ キャベツ こまつな もやし メロン	
21	水	やきそばごもくあんかけ むぎはるまき やさいのゴマふうみ	○	えび いか とりにく チーズ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら はるまきのかわ おしむぎ すりゴマ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ さやいんげん たけのこ マッシュルーム こまつな のざわな	「食育フォーラム」 を開催します!
22	木	てづくりピザ コーンシチュー ポイルやさしい	○	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ぶたにく わかめ	こむぎこ バター あぶら さとう じゃがいも なまクリーム ドレッシング	ピーマン マッシュルーム たまねぎ クリームコーン缶 にんじん セロリー キャベツ もやし	6月1日(日)午前10時～ 武蔵野公会堂(吉祥寺)
23	金	スタミナどん キムチどうふ ピーマンのきんぴら くだもの	○	ぶたにく しまどうふ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	しちぶづきまい あぶら こめつぶむぎ いとこんにかく さとう ごまあぶら ごま ピーマン	ほしいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん キムチ にはくさい みしょうかん	講演:「食育のすすめ」～ 大切なものを失った日本人～
27	火	タコライス あつあげのチャンプル もものヨーグルトかけ	○	ぶたにく こなチーズ なまあげ ハム おかか ヨーグルト ぎゅうにゅう	しちぶづきまい こめつぶむぎ あぶら さとう	たまねぎ キャベツ ホールトマト レモン(果汁) にはくさい チンゲンツアイ たけのこ にんじん もも	講師:服部 幸應氏 (厚生労働省認定健康大使)
28	水	こまつないりナン キーマカレー ブイヤベース もやしとコーンのソテー ミニトマト	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いか えび ベーコン ぎゅうにゅう	こむぎこ バター さとう じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん さやいんげん ホールトマト もやし ホールコーン ミニトマト	申し込み方法など詳細 は、後日配布されたチラシ をご覧ください。
29	木	ごはん とりささみスープ まぐろあんどうぐろもどき こまつなのそぼろいため	○	ささみ こうやどうふ かじき ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶづきまい でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たけのこ だいこん ながねぎ にはくさい たまねぎ ピーマン さやいんげん こまつな もやし	
30	金	やきぶたチャーハン わかめスープ とうふのからあげやさしいあんかけ くだもの	○	やきぶた わかめ おしどうふ ぎゅうにゅう	しちぶづきまい あぶら こむぎこ さとう でんぶん	ながねぎ ピーマン ホールコーン かんぴょう たけのこ にんじん もやし さやえんどう みしょうかん	



今月の平均(中学年) エネルギー620kcal タンパク質26.4g 脂質20.3g

給食費について

月額	低学年(1・2)年	4,150円
	中学年(3・4)年	4,350円
	高学年(5・6)年	4,450円

ゆうちょ銀行振替えについて

4・5月分については、2か月分引き落としになりますので、5月15日(木)までに
通帳残額をお確かめのうえ、ご入金ください。
以後、毎月15日に引き落としになりますので、前日までにお忘れなく納入くださる
ようお願いいたします。