



今月のめあて

# 5月予定献立表

平成26年度

## じかんをまもってたべよう

給食回数 20 回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日	曜	こんだて名	牛乳	つかうもの(材料)			作り方・その他
				血や肉になる(あか)	力や熱になる(き)	からだの調子を整える(みどり)	
1	木	たきこみいなりずし まめとんじる じゃがいものそばろに ミントマト	○	あぶらあげ ひじき とりにく ぶたにく だいたず みそ ぎゅうにゅう	七分米 ごま さとう じゃがいも あぶら でんぶん こんにやく	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん だいこん ごぼう ながねぎ ミントマト	2日 ちゅうかちまき 5日の子どもの日に ちなんで、竹の皮に 包んだ「ちまき」を作り ます。
2	金	ちゅうかちまき ビーフンスープ ごもくいため くだもの	○	ぶたにく いか とりにく うずらたまご ベーコン ぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら さとう でんぶん ビーフン	ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ もやし ながねぎ こまつな きよみオレンジ	
7	水	スパゲッティミートソース アスパラとキャベツのソテー くだもの	○	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう バター	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム トマトジュース ホールトマト グリーンアスパラ ホールコーン きよみオレンジ	
8	木	あわごはん みそしる いかのごまがらめ こうやどうふのもの	○	いか こうやどうふ みそ とりにく なまあげ わかめ こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 もちあわ でんぶん あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう こまつな ほししいたけ れんこん グリーンピース だいこん	12日 おからとひじき のふりかけ おからとひじきを使っ た調理場で作る栄養 たっぷりの手作りふり かけです。
9	金	ちゅうかどん はるさめソテー くだもの	○	ぶたにく えび うずらたまご やきぶた ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら でんぶん はるさめ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん もやし こまつな みしょうかん	
12	月	ごはん おからとひじきのふりかけ すましじる さわらのこうみやき にびたし	ヨ	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり さわら かつおぶし あぶらあげ とうふ わかめ ヨーグルト	七分米 さとう ごま あぶら ごまあぶら	ながねぎ キャベツ こまつな	
13	火	ジャージャーめん わかめのスープ きりぼしだいこんのナムル	○	ぶたにく だいたず みそ わかめ とうふ ハム ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ もやし きりぼしだいこん キャベツ ホールコーン	「食育フォーラム」を 開催します！
14	水	しょくパン てづくりいちごジャム チリコンカン コーンスープ チーズ	○	きんときまめ だいたず ぶたにく とりにく チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	さとう あぶら こむぎこ バター	いちご レモン(果汁) にんじん マッシュルーム たまねぎ セロリー ホールトマト うらごしコーン キャベツ	講演:「食育のすす め」~大切なものを 失った日本人~
15	木	グリーンピースごはん かきたまじる とりのからあげ キャベツのあまずし	○	ツナ とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	七分米 ごま さとう でんぶん あぶら	グリーンピース キャベツ もやし にんじん ながねぎ こまつな	講師:服部 幸應氏 (厚生労働省認定 健康大使)
16	金	ぶたのしょうがやきどん わかたけじる やさいのうまに	○	ぶたにく あぶらあげ さつまあげ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら ごま さとう こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん ながねぎ だいこん さやいんげん たけのこ	6月1日(日)午前 10:00~武蔵野公会 堂(吉祥寺)にて 申し込み方法など は、後日チラシが配 布されます。
19	月	ごはん みそしる さばのしおやき おろしソース ひじきのあまからいため	ヨ	さば ひじき ぶたにく なまあげ わかめ みそ ヨーグルト	七分米 さとう こんにやく あぶら	だいこん にんじん ながねぎ きりぼしだいこん こまつな	
20	火	にくもりうどん ゆでやさい ささみのいそべあげ くだもの	○	ぶたにく とりにく あおのり たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし ながねぎ だいこん こまつな みしょうかん	
21	水	パンプキンしょくパン コンソメスープ とりにくのトマトにこみ チーズポテト くだもの	○	とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら バター さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム パセリ ホールトマト にんじん キャベツ ほんしめじ セロリー びわ	
22	木	ごはん みそしる くろはんぺんのフライ すきごぶに	○	くろはんぺん たまご あぶらあげ とうふ わかめ みそ こんぶ ぎゅうにゅう	七分米 こむぎこ パンこ あぶら さとう	グリーンピース にんじん こまつな ながねぎ	
23	金	タコライス さっぱりスープ あげボールとだいこんのもの	○	ぶたにく だいたず チーズ ベーコン あげボール ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら さとう	たまねぎ ピーマン ホールトマト レモン(果汁) キャベツ にんじん セロリー だいこん さやいんげん	23日 タコライス 沖縄発祥の料理で す。
26	月	ゴマじゃこごはん みそしる ししゃものばりばりあげ きりぼしだいこんのカレーに	○	ちりめんじゃこ ししゃも ツナ わかめ なまあげ みそ ぎゅうにゅう	七分米 ごま ぎょうざのかわ でんぶん あぶら こむぎこ さとう	きりぼしだいこん ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ かんぴょう	ごはんにキャベツ、 挽肉そばろ、ソース をのせて食べます。
27	火	ソースやきそばふうスパゲッティ たまごとあおなのスープ じゃがいもといげんのソテー	○	ぶたにく ハム たまご とうふ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ もやし いら さやいんげん ながねぎ こまつな にんじん	
28	水	ガーリックフランス ブラウンシチュー チーズいりやさいソテー くだもの	○	ぶたにく だいたず とりにく チーズ ぎゅうにゅう	パン バター あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ キャベツ こまつな みしょうかん	
29	木	ごはん とりごぼろじる ぶたにらキムチいため まめじゃこ	○	ぶたにく とうふ みそ だいたず かえりにほし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら さとう でんぶん あぶら ごま	いら にんじん もやし はくさい はくさいキムチ ながねぎ かんぴょう ごぼう だいこん	蒸し暑い日が増えて きました。水分補給を 忘れずに！
30	金	チキンカレーライス キャベツとふくじんづけのソテー くだもの	○	とりにく ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー りんご トマトジュース キャベツ ふくじんづけ メロン	

牛乳らんー ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 都合により材料を変更することがあります。今月の平均(中学年)エネルギー626kcal タンパク質27.2g 脂質20.3g