



5月予定献立表

《今月のめあて》



よくかんで食べよう!

平成26年度

給食回数

19回

武蔵野市立境南小学校

日	曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			ワンポイント
				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	げんまいいりごはん もずくみそしる おからのつくねやき ごもくきんびらくだもの		もずく あぶらあげ さばぶし ぶたにく とりにく おから スキムミルク たまご	しちぶ米 げん米 サラダゆ せんとう(洗糖) でんぶん こんにやく ごまあぶら	もやし キャベツ ながねぎ ごぼう だいこん にんじん こまつな くだもの	おからには、豆腐の3倍食物繊維 が含まれています。
2	金	ちゅうかちまき ビーフンスープ なかよしいずサラダ くだもの	○	やきぶた ほしえび ぶたにく だいや ハム ぎゅうにゅう	もち米 しちぶ米 ごまあぶら ビーフン サラダゆ マヨネーズ	ほししいたけ にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ ながねぎ こまつな れんこん レモン くだもの	5月5日、子どもの日の行事食で す。中華ちまきは給食室の手作 りです。
7	水	みそラーメン なまあげときのこのカレーに こむぎふすまいりドーナツ	○	ぶたにく わかめ こぶ なまあげ さばぶし ぎゅうにゅう たまご	むしちゅうかめん ごまあぶら ごまじゃがいも でんぶん ふすま こむぎこ せんとう バター あまなつとう サラダゆ	コーン キャベツ にももやし たけのこ にんじん ながねぎ たまねぎ ほししいたけ しめじ ピーマン	ドーナツには、小麦の胚部と皮部 のふすまが入っています。甘みと 香りがよいドーナツです。
8	木	しじゅうしにらたまみそしる ししゃものさざれやき おんやさい くだもの		ぶたにく こぶ あぶらあげ たまご とうふ さばぶし ししゃも やきぶた けずりぶし	しちぶ米 サラダゆ マヨネーズ パンこ	にんじん にら たまねぎ キャベツ ながねぎ こまつな もやし くだもの	しじゅうしは、沖縄料理の混ぜ ご飯です。生姜をたっぷり使い、 豚肉と昆布でうま味を出します。
9	金	たまねぎカレーライス たくあんいため いんげんのおんやさい くだもの	○	ぶたにく じゃこ けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター ごま せんとう	たまねぎ にんじん セロリ いんげん キャベツ もやし くだもの	境南小、一番人気のカレーで す! 玉ねぎをたくさん使い、甘味 を出しています。
12	月	ごまだれうどん おんやさい しんたまねぎケーキ	○	ぶたにく あぶらあげ ベーコン たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	なまうどん サラダゆ せんとう ごまあぶら でんぶん ごま バター こむぎこ	キャベツ にんじん もやし ながねぎ たまねぎ チンゲンサイ	新玉ねぎは、春に早採りして、す ぐに出荷されたものです。やわか かく辛みが弱いのが特徴です。
13	火	タコライス ジャーマンポテト くだもの	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ パター サラダゆ せんとう ワンタンのかわ じゃがいも	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ くだもの	タコライスは沖縄料理です。タコ スというメキシコ料理の具をご飯 の上のせて食べます。
14	水	しよくパン ココアフルーツクリーム ポルチチ ちくわとアスパラのきんびら そらまめのしおゆで	○	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ぶたにく ちくわ	パン でんぶん せんとう サラダゆ じゃがいも こんにやく ごまあぶら	フルーツミックス たまねぎ だいこん にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ たけのこ アスパラ そらまめ	空豆の原産は、北アフリカからカ スピ海沿岸で、世界最古の農作 物のひとつです。
15	木	わかめごはん みそしる むぎはるまき くだもの きりほしだいこんのおんやさい		わかめ あぶらあげ さばぶし とりにく チーズ ツナ	しちぶ米 こめつぶむぎ はるまきのかわ おしむぎ ごまあぶら せんとう でんぶん サラダゆ こむぎこ ごま	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きりほしだいこん きゅうり こまつな くだもの	境南小と言えば「麦はるまき」で す。1年生にも好きになってもら えると嬉しいです。
16	金	うめぼしとじゃこのごはん もずくすましる さけのてりやき やきぶた いらんやさい	ヨー グル ト	こぶ じゃこ もずくとりにく はんぺん とうふ さばぶし さけ やきぶた ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 サラダゆ せんとう ごまあぶら ごま	ねりうめ だいこん こまつな ながねぎ にんじん もやし キャベツ	ご飯の梅干しは、和歌山県日高 郡の三尾さんが完全無農薬の梅 で作ったものです。
19	月	スパゲティタリアン からあげポテト くだもの きゃべつとひきにくのいために	○	ぶたにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ パター じゃがいも ごまあぶら せんとう でんぶん	マッシュルーム たまねぎ ピーマン ホールトマト キャベツ たけのこ こまつな くだもの	スパゲティは国産小麦粉から作 られたものを使用しています。
20	火	グリーンピースごはん いたわかめみそしる やきメンチカツ おんやさい くだもの		わかめ とうふ あぶらあげ さばぶし ぶたにく たまご スキムミルク さくらえび	しちぶ米 げん米 あわ パンこ こむぎこ サラダゆ せんとう	グリーンピース だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな くだもの	当日の朝、お母さま方がさやむぎ をしてくださったグリーンピースを ご飯に使います。
21	水	ピザトースト コーンシチュー こんにやくサラダ	○	ベーコン チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム ささかまぼこ ひじき	パン サラダゆ じゃがいも こむぎこ パター こんにやく ごまあぶら せんとう	マッシュルーム たまねぎ ピーマン コーン にんじん キャベツ セロリ もやし きゅうり	こんにやくは、「腹の砂払い」と言 われ、腸内をきれいにしてくれ る、食物繊維が多く含まれていま す。
22	木	さんしよくそばろごはん すましる メルルーサのなんぼんあげ うどごぼうのきんびら くだもの		とりにく たまご とうふ わかめ さばぶし メルルーサ ぶたにく	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ ふ でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま	いんげん ながねぎ たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン うどごぼう こまつな くだもの	うどは、武蔵野市関前の桜井さ んが育ててくださったものです。 収穫してすぐに届きます。
23	金	マーボー豆腐どんぶり カレーにじゃが おんやさい	○	とうふ ぶたにく ささかまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 ごまあぶら せんとう でんぶん じゃがいも こんにやく サラダゆ ごま	ながねぎ たけのこ にんじん にら ほししいたけ たまねぎ こまつな キャベツ もやし チンゲンサイ	じゃが芋は「カリウムの王様」と言 われるほど、たくさんのカリウム を含み、利尿作用があります。
27	火	むらさきまいごはん みそしる うどのおいしいやきしのだに くだもの		こぶ あぶらあげ さばぶし とりにく とうふ スキムミルク	しちぶ米 ていアミロース米 むらさき米 パンこ サラダゆ せんとう でんぶん じゃがいも こんにやく	キャベツ だいこん こまつな ながねぎ うど たまねぎ にん じん いんげん ほししいたけ くだもの	うどは、体を温められる作用 や、血液の流れをスムーズにし て痛みを和らげる作用がありま す。
28	水	ことうパン ミネストローネスープ スペインふうオムレツ ちくわおんサラダ	○	ぶたにく たまご チーズ なまクリーム ちくわ ぎゅうにゅう	ことうパン げん米 じゃがいも サラダゆ パター マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース パセリ もやし	水曜日は、低・中・高学年と交替 で、国産小麦・天然酵母のパンを 使います。
29	木	むぎごはん もずくすましる まぐろとだいずのはくに ちゅうかおんサラダ くだもの		もずくとりにく はんぺん とうふ さばぶし めかじき だいや やきぶた ひじき	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ でんぶん こむぎこ せんとう こんにやく ごまあぶら ごま	だいこん こまつな ながねぎ いんげん キャベツ もやし にんじん くだもの	
30	金	あんかけチャーハン しんじゃがいものバターに きんときまめのあまに	○	たまご ぶたにく ベーコン きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ ごまあぶら せんとう でんぶん じゃがいも パター	ながねぎ にんじん もやし キャベツ たけのこ チンゲンサイ	●今月の予定果物● 清見オレンジ・バナナ・でこぼん メロン・びわ など

牛乳欄 → ○牛乳

武蔵野市食育フォーラムを開催します!

講師: 服部 幸應氏(厚生労働省認定健康大使)

講演: 「食育のすすめ」

6月1日(日)午前10時~ 武蔵野公会堂(吉祥寺)にて

* 申し込み方法などは、後日配布のチラシをご覧ください *

* 材料の調達の都合により、多少の変更が生じることがあります。

5月の武蔵野産野菜

関前4丁目の桜井道久さんから、新鮮な野菜が境南小に届いています。今月の予定は… 紫芋・里芋・八つ頭・うどなどです。

●今月の栄養価●

エネルギー 617kcal たんぱく質 24.4g 脂肪 19.9g

