



5月予定献立表

《今月のめあて》

じかんをまもって たべよう

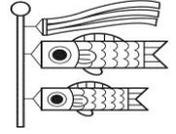


平成26年度5月

給食回数 19 回

武蔵野市立桜野小学校

日 曜	こ ん だ て	牛乳	つ か う も の (材 料)			コ メ 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	チョコパン カレーポトフ ささみのパンコやき コーンソテー	○	ぶたにく ささみ ベーコン ぎゅうにゅう	コッペパン チョコレート じゃがいも あぶら マヨネーズ パンコ	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラ セロリ コーン ほうれんそう	☆2日中華ちまき 5月5日のこどもの日 のお祝いに、手作りし ます。 お米を竹の皮で包 み、蒸します。
2 金	☆ちゅうかちまき ワンタンスープ ぶたにくとこうやどうふのいためもの	○	やきぶた とりにく ぶたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら ワンタンのカワ かたくりこ	たけのこ ほしいたけ にんじん ながねぎ はくさい もやし チンゲンサイ いちご	
7 水	☆けいはん どうふのそぼろに そらまめ	○	とりにく のり どうふ ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	しちぶまい あぶら さとう かたくりこ	にんじん ほしいたけ たまねぎ ながねぎ たけのこ ごぼう そらまめ たくあん	
8 木	やさいたつぷりにこみうどん あつあげどうふのもの しろいんげんまめのパンケーキ	○	あぶらあげ とりにく なまあげ ぶたにく しろいんげんまめ たまご ぎゅうにゅう	うどん さとう かたくりこ こむぎこ パター	だいこん にんじん ながねぎ はくさい チンゲンサイ たまねぎ いんげん	
9 金	グリーンピースごはん かきたまじる さわらのてりやき にくじゃが	○	たまご どうふ さわら ぎゅうにゅう ぶたにく	しちぶまい かたくりこ さとう あぶら じゃがいも いとこんにやく	グリーンピース はくさい ながねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ こまつな	
12 月	ベジタブルごはん やさいスープ いかにおうごんやき アスパラとツナのソテー	○	ベーコン いか たまご ツナ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら マヨネーズ かたくりこ	ピーマン にんじん コーン キャベツ たまねぎ ほうれんそう アスパラ	
13 火	ピザパン コーンクリームスープ じゃがいもソテー くだもの(かんきつ類)	○	チーズ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	しよくパン あぶら こむぎこ バター じゃがいも	たまねぎ ピーマン セロリ クリームコーン にんじん キャベツ かんきつ類	
14 水	ごはん めかじきのこうみやき やさいちップス いりどり	○	めかじき あおのり とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい ごまあぶら さとう ごま じゃがいも あぶら いとこんにやく	ながねぎ れんこん ごぼう だいこん たまねぎ にんじん たけのこ いんげん	
15 木	さけのクリームスパゲッティ ポイルやさい かぼちゃに	ミ	さけ ベーコン なまクリーム スキムミルク ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム ほうれんそう きゅうり かぼちゃ	
16 金	にくみそライス おんやさい きんときまめのあまに くだもの(かんきつ類)	○	ぶたにく だいた きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん キャベツ もやし にら かんきつ類	
19 月	ごはん きゅうりのしおづけ とりにくのうめふうみやき にびたし しんじゃがのそぼろに	○	とりにく あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう じゃがいも あぶら かたくりこ	きゅうり ねりうめ ながねぎ もやし みずな だいこん にんじん たまねぎ いんげん	
20 火	まるパン はるやさいのスープ まめとどうふのなかよしナゲット せんぎりゆでキャベツ マカロニとベーコンソテー	○	どうふ しろいんげんまめ スキムミルク たまご ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	まるパン こむぎこ あぶら さとう マカロニ	かぶ にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ ピーマン	
21 水	カレーライス はるやさいとコーンのドレッシングか け メロン	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん りんご キャベツ みずな コーン メロン	
22 木	ホットつけめんごまだれ ししゃものてんぷら ☆うどんとにんじんのきんぴら	○	ぶたにく あぶらあげ ししゃも あおのり たまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう こむぎこ あぶら	もやし たけのこ にんじん にら ながねぎ うどいんげん	
23 金	ピピンバ ☆サンラータン いとこんにやくのじゃこいため くだもの(かんきつ類)	○	ぶたにく じゃこ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ いとこんにやく	もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ はくさい チンゲンサイ いんげん かんきつ類	
27 火	むぎごはん けんちんじる やきにく アスパラとえびのソテー	○	とりにく どうふ わかめ ぶたにく えび ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ さとう ごま かたくりこ あぶら ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう たまねぎ アスパラ キャベツ レモン	
28 水	セルフフィッシュフライサンド (コッペパン・メルルーサのフライ) ミネストローネスープ たまごときやべつのためもの	○	メルルーサ たまご ウィンナー ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ	コッペパン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも アルファベットパスタ	たまねぎ ズッキーニ にんじん コーン セロリ ホールトマト トマトジュース キャベツ ほうれんそう	
29 木	おやこどん こんさいのわふうソテー フルーツしらたま	○	とりにく たまご どうふ ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう いとこんにやく ごまあぶら しらたまご	たまねぎ ほしいたけ ほうれんそう れんこん にんじん いんげん フルーツミックス ごぼう	
30 金	くろまいごはん どうふのみそじる ジャンボしゅうまい ひじきに	ヨ	わかめ どうふ ぶたにく だいた ひじき あぶらあげ ヨーグルト	しちぶまい くろまい しゅうまいのかわ かたくりこ ごまあぶら あぶら さとう	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ いんげん	

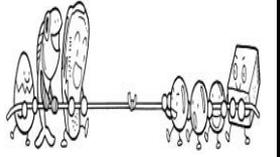


☆7日鶏飯(けいはん)
奄美大島の郷土料理
です。ご飯の上に卵・
たくあん・甘煮た椎
茸・鶏肉をのせ、だし汁
をかけて食べます。

☆22日
うどんと人参のきんぴら
武蔵野市の櫻井さん
が育ててくれた「うどん」
です。武蔵野市の特産
のうどは、むろの中で
育てるため、白いのが
特徴です。

☆23日サンラータン
中華料理の一つで、
漢字で「酸辣湯」と書き
ます。お酢の酸味とこ
しょうの香味をきかせ
たスープです。お酢が
入り、さっぱりしたスー
プなので、運動会の練
習で疲れた体を元気に
してくれます。

☆運動会の練習が続
きます。朝ご飯は必ず
食べましょう。



○・・・牛乳 表・・・麦茶 ヨ・・・ヨーグルト ミ・・・ミカンジュース

献立は都合により変更される事もあります。

今月の平均栄養価 エネルギー616kcal たんぱく質26.4g 脂肪20.9g

「武蔵野市食育フォーラム」を開催します！
講演：「食育のすすめ」～大切なものを失った日本人～
講師：服部 幸應氏(厚生労働省認定健康大使)

6月1日(日)午前10時から 武蔵野公会堂(吉祥寺)にて。申し込みなどは、後日配布のチラシをご覧ください。

