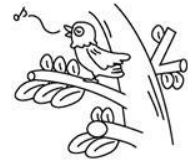


5月 こんだて



じかんをまもってたべよう！

平成27年度

給食回数 17 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 金	ハヤシライス ポイルやさい くだもの	○	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	七分米 押し麦 あぶら こむぎこ パター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース セロリー キャベツ グリーンアスパラ くだもの	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。
7 木	ごはん みそしる あぶらあげのコロッケ だいこんのきんぴら	○	とりひきにく ひじき あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	七分米 じゃがいも あぶら いとこんにやく さとう ごま	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん えのきたけ ながねぎ こまつな	8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。
8 金	ちゅうかちまき はるさめちゅうかみそスープ はっほうさい くだもの	○	ぶたひきにく とうふ とりにく いか うずらたまご だいず ぎゅうにゅう	もち米 あぶら はるさめ さとう かたくりこ	ほしいたけ たけのこ にんじん ながねぎ もやし たら たまねぎ はくさい こまつな くだもの	13日(水) そらまめ 空豆は今が旬の野菜です。空にむかってさやがつ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。
11 月	あわごはん のりのつくだに みだくさんじる さけのさいきょうやき とりじゃが	ヨーグルト	のり さけ とりにく こうやどうふ ヨーグルト	七分米 もちあわ さとう じゃがいも いとこんにやく あぶら かたくりこ こんにやく	たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース だいこん こまつな ながねぎ	
12 火	はなまきにくみそ スーラータン まめまめパラダイス くだもの	○	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく たまご あおだいず だいず ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう あぶら かたくりこ	ほしいたけ にんじん たけのこ たら たまねぎ はくさい たまねぎ パプリカ くだもの	
13 水	とりそぼろごはん わかたけじる ごもくひじきに そらまめ	○	とりひきにく だいず たまご とうふ わかめ ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 さとう あぶら こんにやく	たまねぎ にんじん グリーンピース たけのこ ながねぎ さやえんどう そらまめ	
14 木	きつねうどん もやしとくるまふのいためもの きなこおからのスコーン	○	あぶらあげ たまご きなこ ぎゅうにゅう おから	うどん さとう おふ あぶら こむぎこ パター	にんじん ながねぎ ほうれんそう もやし グリーンアスパラ あかピーマン	
15 金	ごはん みそしる とうふとくるまふのいためにこみ まめじゃこ	○	とうふ こうやどうふ ぶたひきにく あぶらあげ わかめ だいず かえりにほし ぎゅうにゅう	七分米 じゃがいも あぶら さとう ラー油 こむぎこ こんにやく ごま	たけのこ にんじん ながねぎ こまつな きりほしだいこん	
18 月	ごはん ニラたまじる ししゃもといかのなんぼんづけ きりほしだいこんに	○	たまご とうふ ししゃも いか ツナ ぎゅうにゅう	七分米 かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	ながねぎ たら かんぴょう にんじん きりほしだいこん	
19 火	スパゲティナポリタン しんやさいのスープに ふすまいドーナツ	○	ウインナー ベーコン きんときまめ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら パター じゃがいも 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 にんじん キャベツ セロリー	22日(金) トックスープ 「トック」は韓国料理の一つで、もち米ではなくうるち米で作った餅のことで、給食室で作ったトックをスープにします。
20 水	ひじきチャーハン とりさきみそスープ むぎはるまき くだもの	○	ひじき ぶたにく たまご とりひきにく ピザチーズ さきみ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 押し麦 さとう あぶら はるまきのかわ かたくりこ	にんじん たまねぎ ながねぎ グリーンピース のさわな たけのこ マッシュルーム だいこん ほしいたけ たら くだもの	
21 木	てづくりおかずパン(コン・ツナ) たっぶりやさいのチャウダー チリピーズ ヨーグルトのいちごソースかけ	○	たまご ツナ とりにく きんときまめ だいず ぶたひきにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう パター あぶら マヨネーズ	ホールコーン たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう マッシュルーム ホールトマト トマトジュース いちご レモン(果汁)	
22 金	ピビンバ トックスープ くだもの	○	ぶたひきにく だいず とりにく ぎゅうにゅう	七分米 押し麦 さとう あぶら ごま しらたまご	だいずもやし ほうれんそう にんじん キャベツ ながねぎ たら くだもの	29日(金) グリーンピースごはん 生のグリーンピースを昆布だして炊き込みます。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。
26 火	ゆかりごはん かきたまじる さばのみそに とさに	みかんジュース	たまご とうふ わかめ さば おほか ちりめんじゃこ	七分米 押し麦 かたくりこ さとう あぶら すりゴマ	ゆかり かんぴょう ながねぎ たけのこ こまつな キャベツ にんじん みかんジュース	
27 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 くだもの	○	たまご ぶたひきにく だいず いか えび ベーコン ぎゅうにゅう	こむぎこ パター さとう あぶら 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 くだもの	
28 木	タコライス ビーフンスープ ごぼうのカリバリ	○	ぶたひきにく チーズ かえりにほし とうふ ぎゅうにゅう	七分米 米粒麦 あぶら さとう かたくりこ ごま ビーフン	たまねぎ キャベツ ホールトマト レモン(果汁) ごぼう はくさい にんじん ほうれんそう	
29 金	グリーンピースごはん みそしる ぶたにくのアスパラまき きりほしだいこんのナムル	○	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	米 きざみふ さとう あぶら すりゴマ ごま	グリーンピース たら ながねぎ グリーンアスパラ にんじん きりほしだいこん キャベツ こまつな	



今月の平均(中学年) エネルギー614kcal タンパク質25.7g 脂質19.2g

給食費について

月 額	低学年(1・2)年	4,500円
	中学年(3・4)年	4,700円
	高学年(5・6)年	4,800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(金)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。