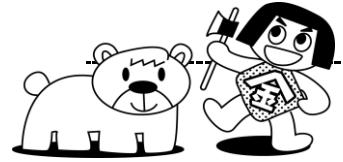




5月予定献立表

《今月のめあて》

てあらいとせいけつにこころがけよう



平成27年度5月

給食回数 17 回

武蔵野市立本宿小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント	ランテールーム
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)		
1 金	ちゅうかちまき ワンタンスープ もやしのいためもの	○	やきぶた ほしかいしまら とりにくぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら ワンタンのかわ あぶら	たけのこ ほしいたけ にんじん ながねぎ はくさい こまつな にんにくしょうが もやし	1日(金)ちゅうかちまき 子供の日のお祝いとして、中華ちまきが給食に出ます！竹の皮のいい香りがします♪	
7 木	ごはん みそしる ぶたにくのやさいまき アスパラソテー	○	わかめ ぶたにく とりにくぎゅうにゅう	しちごまい あぶら	だいこん ながねぎ いんげん にんじん グリーンアスパ きゃべつ たまねぎ		
8 金	スタミナどん きせつつさわにわん きりほしだいこんに	○	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちごまい むぎ あぶら むかごこんにやく さとう	れんこん ながねぎ たまねぎ ほしいたけ にんにくしょうが うどにんじん たけのこ こまつな きりほしだいこん		
11 月	パン ポークシチュー スペインふうオムレツ やさいソテー	○	ぶたにく たまご ベーコン ギゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう なまクリーム こむぎこ パター	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく トマト ビーマントマト きゃべつ こまつな	12(火)グリーン ピースごはん 一年生がさやをむいてくれたグリーンピースを使います。旬のグリーンピースを楽しみにしてください。	
12 火	グリーンピースごはん かきたまじる とりのしおこうじやき ひじきに	○	たまご とうふ とり ひじき ギゅうにゅう	しちごまい あぶら でんぶん さとう	グリーンピース ながねぎ こまつな にんじん いんげん		
13 水	わふうスープパグティ やさいソテー はちじょうまのあしたばパンケーキ	○	ベーコン ぶたにく とりにく たまご ギゅうにゅう	スパゲティ あぶら こむぎこ バター さとう あまなつとう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ にんにくしょうが きゃべつ コーン いんげん	13日(水)はちじょうまのあしたばパンケーキ 八丈島でとれた明日葉を使ったパンケーキです。	1-1 6-1
14 木	ごはん わかたけじる とりごぼうバーグ おんやさい	○	わかめ とりにく だいず ひじき たまご ギゅうにゅう スキムミルク あぶらあげ	しちごまい パンこ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たけのこ ながねぎ ごぼう しょうが きりほしだいこん もやし にんじん こまつな		
15 金	タコライス やさいスープ ビーンズグラッセ	○	ぶたにく チーズ きんときまめ ギゅうにゅう	しちごまい むぎ あぶら さとう パター	たまねぎ きゃべつ トマト レモン にんじん いんげん セロリ にんにく	1-2 5-1	
18 月	パントマトスープ ツナポテトコロッケ キャベツソテー	○	とりにく ツナ ベーコン スキムミルク たまご ギゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	たまねぎ きゃべつ にんじん トマト セロリ にんにく	1-3 5-2	
19 火	にくみそライス もずくじる やさいソテー	○	ぶたにく たまご もずく とりにく ギゅうにゅう	しちごまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん しらたき	パセリ ほしいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが こまつな きゃべつ		2-1 3-1
20 水	チャンポンうどん にしよくだんこのあんこぞえ やさいソテー	○	ぶたにく いか えび とうふ あずき ベーコン ギゅうにゅう	うどん ごまあぶら しらたま さとう べにこうじ あぶら	たけのこ きゃべつ ながねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが あじたば こまつな コーン		
21 木	ごはん わふうやさいスープ ししゃものフライ なまあげとぶたにくのみそいため ヨーグルト		ししゃも たまご ぶたにく なまあげ ヨーグルト	しちごまい こむぎこ パンこ あぶら こんにやく さとう	ながねぎ きゃべつ だいこん にんじん こまつな たけのこ たまねぎ しょうが	26日(火)にこにこべんとうきゅうしよく 給食室手作りのお弁当給食です。	2-2 4-2
22 金	カレーライス きゃべつとたくあんのソテー ポイルやさい わふうドレッシング	○	ぶたにく スキムミルク ギゅうにゅう	しちごまい むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター こんにやく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご マンゴーチャツ ネ きゃべつ れんこん きゅうり		
26 火	にこにこべんとうきゅうしよく	○	わかめ とりにく ギゅうにゅう	しちごまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも	うめ しょうが グリーンアスパ ラ ミントマト オレンジ	27日(水)そらまめのしおゆで 2年生がさやをむいてくれた空豆を使います。	3-2 4-1
27 水	つけめん ささみのてんぶら そらまめのしおゆで	○	ぶたにく とりにく たまご ギゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら こむぎこ	たけのこ にんじん こまつな にんにく しょうが ながねぎ そらまめ		
28 木	ごはん かおりみそスープ いかのチリソース やさいのごまいため	○	とりにく いか ギゅうにゅう	しちごまい あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	はくさい チンゲンサイ ながねぎ たけのこ にんじん しょうが たまねぎ にんにく きゃべつ もやし		
29 金	さんしよくごはん みそしる ひじきに	○	ぶたにく たまご あぶらあげ ひじき ちくわ ギゅうにゅう	しちごまい むぎ さとう あぶら	こまつな だいこん にんじん ながねぎ		

月平均栄養価 エネルギー 625kcal たんぱく質 27.1g 脂肪 21.0g

献立は都合により変更される事もあります。

朝食はすべての力の源です

朝食をとると脳が活動するよ



毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだは、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。だから、朝食を「時間が無い」「食欲が無い」といつとらないと、からだは頭はいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、まず食べることを。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう！！