



# 5月予定献立表

《今月のめあて》

あとかたづ  
後片付けをきちんとしよう！  
はいせん だい ふ はい  
(配膳台・布きん・白衣)



平成27年度

給食回数 18 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	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	○	ぶたにく ハム 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(洗糖)	たまねぎ にんじん セロリ いんげん キャベツ もやし	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。
7	木	チキンライス きゃべついりコーンスープ さけのみそマヨネーズやき アスパラとウインナーソテー	○	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム さけ ウインナー	しちぶ米 パター サラダゆ こむぎこ マヨネーズ せんとごま	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ セロリ キャベツ アスパラ	子どもたちの大好きなコーン スープに、キャベツをたっぷり入 れてあります。
8	金	ちゅうかちまき はるさめスープ なかよしだいずサラダ くだもの	○	やきぶた ほしえび とうふ さばぶし だいず ハム ぎゅうにゅう	もち米 しちぶ米 ごまあぶら はるさめ マヨネーズ サラダゆ	ほししいたけ にんじん たけのこ もやし ながねぎ チンゲンサイ キャベツ れんこん こまつな レモン くだもの	子供の日の行事食です。中華 まきは給食室で作ります。
11	月	ながさきちゃんぼん あつあげとだいのそぼろに しんたまねぎケーキ	○	いか ぶたにく ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ベーコン たまご スキムミルク チーズ	なまうどん ごまあぶら せんと う でんぶん パター こむぎこ	にんじん ながねぎ もやし キャベツ こまつな だいこん たまねぎ	生うどんは、岩手県の地粉と塩 で打ってもらっています。
12	火	キムタクごはん はんぺんいりたまごスープ むぎはるまき はるさめソテー	○	ぶたにく はんぺん わかめ たまご とりがら とりにく チーズ やきぶた ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ ごまあぶら でんぶん はるまきのかわ せんと こむぎこ こんにやく	はくさいキムチ もやし ながねぎ こまつな たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ レモン	境南小の人気メニュー「麦春巻 き」です。1年生にも好きになっ てもらえるとうれしいです。
13	水	こくとうパン ミネストローネスープ スペインふうオムレツ ごぼうおんサラダ	○	ほたて ベーコン とりがら たまご チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	こくとうパン パスタ サラダゆ じゃがいも パター ごまあぶら マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ホールトマト トマトジュース パセリ ごぼう もやし チンゲンサイ	卵を保存する時は、とがった方 を下にすると長持ちします。
14	木	くらだいずごはん ごもくじる さばのさいきょうやき きりほしだいこんのもの くだもの		くらだいず ぶたにく さばぶし さば さつまあげ	しちぶ米 ていアミロース米 じゃがいも サラダゆ せんと こんにやく	にんじん だいこん ながねぎ こまつな きりほしだいこん くだもの	切り干し大根には、食物繊維や カルシウムが多く含まれていま す。
15	金	むぎごはん いわのりのみそしる にくだんごのコーンむし じゃこのおんやさい	ヨー グル ルト	いたのり とうふ あぶらあげ さばぶし ぶたにく スキムミルク たまご じゃこ ヨーグルト	しちぶ米 おしむぎ でんぶん ごまあぶら ごま	だいこん ながねぎ たまねぎ コーン キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん	肉だんごのコーン蒸しは、肉団 子のまわりに、片栗粉をまぶし たコーンをつけて蒸します。
18	月	スパゲティミートソース くろはんぺんのフライ コーンときゃべつのはためもの	○	ぶたにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ こむぎこ パンこ	たまねぎ パセリ にんじん セロリ ホールトマト コーン キャベツ もやし こまつな	黒はんぺんは、静岡県の名産品 です。いわしとスケソウタラのミ ンチを混ぜ合わせたものです。
19	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 だいこんのきんぴら くだもの		わかめ なまあげ さばぶし ぶたにく たまご スキムミルク	しちぶ米 げん米 あわ じゃがいも パンこ こむぎこ サラダゆ ごまあぶら せんとごま	グリーンピース たまねぎ にんじん キャベツ だいこん こまつな くだもの	当日の朝、お母さま方がさやむ きをしてくださったグリーンピース をご飯にします。
20	水	ばつくりドッグ おおむぎのラーメンスープに チーズポテト そらまめのしおゆで	○	ウインナー やきぶた うずらのたまご チーズ ぎゅうにゅう	パン こめつむぎ ごまあぶら じゃがいも	キャベツ にんじん コーン もやし チンゲンサイ ながねぎ パセリ そらまめ	ばつくりドッグの作り方は、 長野県安曇野市の藤原さんが 育てた豚肉で作ってもらっていま す。
21	木	ひじきとだいずのはん みそしる てんぶら(きす・ピーマン) ちくわとアスパラのきんぴら	ヨー グル ルト	だいず ひじき あぶらあげ わかめ さばぶし きす たまご ちくわ ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 サラダゆ せんとごむぎこ こんにやく ごまあぶら	にんじん キャベツ だいこん ながねぎ ピーマン もやし アスパラ	アスパラは、たんぱく質に含まれ るアスパラギン酸を含み、胃腸 を整え、疲れを取ります。
22	金	あんかけチャーハン いかのおうごんやさい からあげポテト	○	たまご ぶたにく いか 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 でんぶん じゃがいも	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	じゃが芋には、ビタミンC、カルシ ウム、カリウムが多く含まれてい ます。
25	月	わかめうどん しんじゃがいものそぼろに ごまだれもち	○	ぶたにく わかめ さばぶし とうふ ぎゅうにゅう	サラダゆ せんと じゃがいも でんぶん しらたまご こむぎこ ごま	たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん ほうれんそう いんげん ほししいたけ よもぎこ	わかめなどの海藻類は、食物纖 維が多く、腸の中をきれいにし てくれます。
26	火	むらさきまいごはん もずくみそしる うどのおいしいやき しのだに くだもの		こぶ もずく 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 でんぶん じゃがいも こんにやく	もやし キャベツ 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	うどは武蔵野市関前4丁目の桜 井道久さんが育ててくださったも のです。うどは武蔵野市の特産 物です。
27	水	コーンマヨネーズホットサンド とうふのそぼろに あおだいずのおんサラダ	○	ベーコン チーズ とうふ とりにく さばぶし あおだいず かまぼこ けずりぶし ぎゅうにゅう	パン サラダゆ マヨネーズ こんにやく ごまあぶら せんと でんぶん	コーン たまねぎ パセリ にん じん たけのこ ほししいたけ なら アスパラ ピーマン キャベツ	木綿豆腐はカルシウムが多く、 絹ごし豆腐にはカリウムが多く 含まれています。
28	木	ハヤシライス しんじゃがいものバターに もやしとらのおんやさい	○	ぶたにく ベーコン かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 サラダゆ せんとごむぎこ パター じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ パセリ もやし なら	玉ねぎは根こではなく、葉に養 分がたまって玉になります。
29	金	あぶらあげずしにらたまみそしる ホウケのピリッとやき うどとごぼうのきんぴら くだもの		こぶ あぶらあげ たまご とうふ さばぶし ほつけ ぶたにく	しちぶ米 せんとごまあぶら ごま こんにやく	にんじん ごぼう ほししいたけ いんげん なら たまねぎ キャベツ ながねぎ うど こまつな くだもの	うどは、体を温めてくれる作用 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。

牛乳欄 → ○牛乳

## ●今月の栄養価●

エネルギー 640kcal  
たんぱく質 25.2g  
脂肪 21.7g

## ○今月の予定果物○

清見オレンジ  
バナナ・テコポン  
メロン・びわ など

\* 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… うど・里芋・かき菜など