



5月 こんだて

じかんとをまもってたべよう!



平成28年度

給食回数 18 回

武蔵野市立第五小学校

日	曜	こんだて	牛乳	体をつくる(あか)			体のかんたんをととのえる(みどり)	ひとこと
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体のかんたんをととのえる(みどり)		
2	月	ハヤシライス ポイルやさい オニオンドレッシング きよみオレンジ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら ちゅうりきこ パター さとう ひもかわこんにやく	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルームかん セロリー きよみオレンジ グリンピース グリーンアスパラ 冷ホールコーン	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。	
6	金	むぎごはん おやこに みそしる きりほしだいこん いちご	○	とりにく たまご かつおぶし きざみのり 生わかめ にぼし さつまあげ ぎゅうにゅう	さとう 七分米 こめつぶむぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう きりほしだいこん いちご	11日(水) 世界の給食…中国 第5回目の世界の給食は中国料理。世界3大料理の一つです。今回はたくさん料理がある中で、点心の料理にしました。	
9	月	ごはん みそしる とうふとひきにくのこみ きゅうりごまづけ メロン	○	おしどうふ こうやどうふ ぶたひきにく とりガラ だしご あぶらあげ ぎゅうにゅう なまわかめ あつけずりぶし	七分米 じゃがいも あぶら さとう ラーゆ ごまあぶら でんぶん こんにやく くるごま	たけのこみずに にんじん にんにく ながねぎ こまつな しょうが だいこん きゅうり メロン	はなまきにくみそ イーストと小麦粉・調味料を合わせ発酵させ、整形します。切り込みを入れ花巻にし蒸します。肉みそをつくり、これをはさんで食べます。	
10	火	スパゲティミートソース たまごスープ スナッペンえんどうのソテー	○	ぶたひきにく だいず たまご なまわかめ とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん パター	たまねぎ にんじん グリンピース セロリー にんにく トマトジュース ホールトマト ながねぎ スナッペンえんどう キャベツ	はなまきにくみそ イーストと小麦粉・調味料を合わせ発酵させ、整形します。切り込みを入れ花巻にし蒸します。肉みそをつくり、これをはさんで食べます。	
11	水	はなまきにくみそ はるさめスープ えびのチリソース プチトマト	○	ちゅうりきこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ぶたにく えび かつおぶし ぎゅうにゅう	きょうりきこ はくりきこ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	にんじん たけのこみずに いら ながねぎ しょうが キャベツ たまねぎ プチトマト にんにく グリーンアスパラ	13日(金) そらまめ 空豆は今の旬の野菜です。むきたての空豆を塩ゆでにして出します。沸騰した水に塩を加え2分茹でます。ざるに揚げて手早く食べます。	
12	木	なめし かきたまじる さばのみそに とさに	ヨーグルト	たまご とうふ なまわかめ あつけずりぶし さば おかか ちりめんじゃこ ヨーグルト	七分米 でんぶん さとう あぶら しるすりゴマ	こまつな たけのこ キャベツ にんじん	13日(金) そらまめ 空豆は今の旬の野菜です。むきたての空豆を塩ゆでにして出します。沸騰した水に塩を加え2分茹でます。ざるに揚げて手早く食べます。	
13	金	とりそぼろごはん わかたけじる やさいうまに そらまめ	○	とりひきにく たまご とうふ なまわかめ かつおぶし こぶ さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう あぶら ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース たけのこ ながねぎ だいこん ごぼう さやえんどう そらまめ	13日(金) そらまめ 空豆は今の旬の野菜です。むきたての空豆を塩ゆでにして出します。沸騰した水に塩を加え2分茹でます。ざるに揚げて手早く食べます。	
16	月	ごはん さけのてりやき にくじゃが みだくさんみそしる	ヨーグルト	なまさけ ぶたにく あぶらあげ だしご あつけずりぶし ヨーグルト	白米 さとう じゃがいも いとこんにやく あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん セロリー だいこん ごぼう ながねぎ ほうれんそう	13日(金) そらまめ 空豆は今の旬の野菜です。むきたての空豆を塩ゆでにして出します。沸騰した水に塩を加え2分茹でます。ざるに揚げて手早く食べます。	
17	火	きつねうどん ししゃものカリカリやき おんやさい きなこおからのスコーン	○	あぶらあげ かつおぶし ししゃも ちりめんじゃこ きなこ たまご ぎゅうにゅう おから	うどん さとう あぶら はくりきこ バター	にんじん ながねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	13日(金) そらまめ 空豆は今の旬の野菜です。むきたての空豆を塩ゆでにして出します。沸騰した水に塩を加え2分茹でます。ざるに揚げて手早く食べます。	
18	水	グリンピースごはん みそしる あげじゃがのそぼろに きやべつのはたらこナムル	○	だしご とうふ にぼし ぶたひきにく たらこ ぎゅうにゅう	白米 ふ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しるすりゴマ ごま	グリンピース いら ながねぎ にんじん たまねぎ にんにく たけのこみずに キャベツ	24日(火) タコライス タコスの具である挽肉・レタス・トマト・チーズをごはんの上のせた沖縄料理。サルサ(スペイン語で「ソース」の意味)をのせて食べます。	
19	木	ごはん コロッケ きんぴらごぼう みそ汁	○	ぶたひきにく とうふ あつけずりぶし だしご ぎゅうにゅう	七分米 じゃがいも あぶら ちゅうりきこ ドライパンこ しらたき さとう しるごま	たまねぎ にんじん パセリ ごぼう れんこん えのきたけ ながねぎ こまつな	24日(火) タコライス タコスの具である挽肉・レタス・トマト・チーズをごはんの上のせた沖縄料理。サルサ(スペイン語で「ソース」の意味)をのせて食べます。	
20	金	カレーライス ポイルやさい ヨーグルトのイチゴソースかけ	○	ぶたにく わかめ だいず プレーンヨーグルト ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ じゃがいも ちゅうりきこ パター あぶら さとう	にんじん たまねぎ セロリー しょうが にんにく キャベツ いちご レモン	24日(火) タコライス タコスの具である挽肉・レタス・トマト・チーズをごはんの上のせた沖縄料理。サルサ(スペイン語で「ソース」の意味)をのせて食べます。	
23	月	ごはん すましじる いかにからあげねぎソース ピーフンのきんぴら	○	なまわかめ あつけずりぶし だしご いか ぶたかた ぎゅうにゅう	七分米 でんぶん ちゅうりきこ あぶら さとう ごまあぶら ピーフン しるごま	かんぴょう たけのこ ながねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ	24日(火) タコライス タコスの具である挽肉・レタス・トマト・チーズをごはんの上のせた沖縄料理。サルサ(スペイン語で「ソース」の意味)をのせて食べます。	
24	火	タコライス あつあげのチャンプル フルーツミックス	○	ぶたひきにく こなチーズ なまあつけ ポークハム おかか ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとう	たまねぎ キャベツ ホールトマト レモン いら チンゲンツァイ たけのこ にんじん もやし みかん おうとうかん しょうが バインかん	24日(火) タコライス タコスの具である挽肉・レタス・トマト・チーズをごはんの上のせた沖縄料理。サルサ(スペイン語で「ソース」の意味)をのせて食べます。	
25	水	てづくりおかずパン ポークピザ ポイルやさい	○	たまご ツナあぶらつけ だいず ぶたかたこま わかめ ぎゅうにゅう	きょうりきこ さとう パター あぶら マヨネーズ ちゅうりきこ なまクリーム ちゅうりきこ ひもかわこんにやく	ホールコーン たまねぎ マッシュルームかん にんじん にんにく ホールトマト キャベツ	25日(水) 手作りおかずパン イーストを使って小麦粉と調味料を加え、パンの生地を作り発酵させます。生地を個数に切り分け真ん中をくぼませ別々に作ったおかずをのせオーブンで焼きます。	
26	木	ごはん ぶたにくのやさいまき やさいのごまいため じゃがいもと ひじきカレーのために メロン	○	あぶらあげ ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら さとう しるすりゴマ じゃがいも あぶら いとこんにやく でんぶん	ごぼう にんじん さやいんげん もやし たまねぎ こまつな グリンピース メロン	25日(水) 手作りおかずパン イーストを使って小麦粉と調味料を加え、パンの生地を作り発酵させます。生地を個数に切り分け真ん中をくぼませ別々に作ったおかずをのせオーブンで焼きます。	
27	金	やしそばごもくあんかけ むぎはるまき やさしいため	○	えび いかのこ ぶたガラ とりにく ピザチーズ いとけずりぶし ぎゅうにゅう	むしゅうかめん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら はるまきのかわ おしむぎ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ にんにく しょうが さやいんげん のざわな	25日(水) 手作りおかずパン イーストを使って小麦粉と調味料を加え、パンの生地を作り発酵させます。生地を個数に切り分け真ん中をくぼませ別々に作ったおかずをのせオーブンで焼きます。	
31	火	こまつないりナン キーマカレー ブイヤベース プチトマト もやしとコーンのソテー	○	たまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず やりいか えびベーコン	きょうりきこ はくりきこ パター さとう あぶら ちゅうりきこ 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 冷ホールコーン プチトマト	25日(水) 手作りおかずパン イーストを使って小麦粉と調味料を加え、パンの生地を作り発酵させます。生地を個数に切り分け真ん中をくぼませ別々に作ったおかずをのせオーブンで焼きます。	



24日(火) タコライス
タコスの具である挽肉・レタス・トマト・チーズをごはんの上のせた沖縄料理。サルサ(スペイン語で「ソース」の意味)をのせて食べます。

25日(水) 手作りおかずパン
イーストを使って小麦粉と調味料を加え、パンの生地を作り発酵させます。生地を個数に切り分け真ん中をくぼませ別々に作ったおかずをのせオーブンで焼きます。

今月の平均(中学年) エネルギー629kcal タンパク質26.6g 脂質19.6g

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13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します。