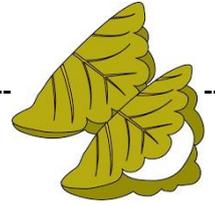




5月予定献立表



《今月のめあて》

てあらいとせいけつにころろがけよう！

平成28年度

給食回数 18 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	ランチ ルーム
			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)		
2 月	あげパン(きなこ) やさいスープ スペインふうオムレツ もやしとぎゅうりのおんサラダ	○	きなことりにくたまご ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん こまつな セロリ にんにく ピーマントマト もやし きゅうり		
6 金	タコライス やさいスープ こんにやくオランダに	○	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら	たまねぎ キャベツ ホールトマト レモン にんじん だいこん こまつな		
9 月	パン イタリアンスープ スパイシーチキン ホットサラダ	○	ベーコン とりがら とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン マカロニ あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな マッシュルーム セロリ にんにく しょうが レモン コーン グリーンアスパラ		
10 火	ごはん もずくじる とうふナゲット みそいため ヨーグルト		たまご もずく とうふ とりにく ヨーグルト	しちぶまい でんぶん やまといも あぶら さとう ごまあぶら	ながねぎ ほししいたけ にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが		1-1 6-1
11 水	わふうスープパゲティ ウィンナーとキャベツのソー きんときまめのあまに	○	ベーコン ぶたにく ウィナー きんときまめ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ にんにく しょうが もやし キャベツ		
12 木	にくみそライス わかたけじる やさしいソー	○	ぶたにく なまわかめ ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	パセリ ほししいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが もやし キャベツ こまつな		1-2 6-2
13 金	グリーンピースごはん みそする さけのムニエル きりほしだいこんに	○	こんぶ たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい あぶら こむぎこ バター さとう	グリーンピース たまねぎ こまつな ながねぎ きりほしだいこん にんじん	13日(金) グリーンピース ごはん	
16 月	パン トマトスープ チーズクロッカ ケンペツソー	○	とりにく とりがら ぶたにく チーズ たまご ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ なまパン ドライパンこ	たまねぎ キャベツ にんじん ホールトマト セロリ にんにく	1年生がさやをむいて くれたグリーンピース を使います。旬の味 を楽しみに、そして1 年生に感謝していた だきましよう。	2-1 5-1
17 火	ごはん みそする あじのねぎソース じゃがいものそぼろに	○	あぶらあげ あじ ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい でんぶん あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん いんげん しょうが		2-2 5-2
18 水	スタミナどん わふうスープ うどとあぶらあげのもの	○	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら むかごこんにやく さとう じゃがいも	ながねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ こまつなうど		
19 木	ごもくごはん みそする とりのしおこうじやき アスパラソー	○	こんぶ ひじき とりにく あぶらあげ とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい さとう あぶら ごまあぶら	にんじん ほししいたけ ごぼう ながねぎ こまつな えのき グリーンアスパラ キャベツ たまねぎ		3-1 4-1
20 金	ジャージャーメン そらまめのしおゆで やさしいソー	○	ぶたにく だいたず ベーコン ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが そらまめ もやし キャベツ こまつな	20日(金) そらまめのしおゆで 2年生がさやをむいて くれた空豆を給食室 で塩ゆでにします。2 年生にありがとうの気 持ちを込めて、残さず 食べましよう。	3-2 4-2
23 月	フィッシュバーガー ABCスープ キャベツソー	○	メルルーサ たまご とりにく ぎゅうにゅう	パン こむぎこドライパン なまパンこ あぶら じゃがいも マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン セロリ にんにく		
24 火	カラフルとりどん ピーフンスープ ひじきのいためもの	○	とりにく たまご あおだいたず ベーコン ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ピーファン	たまねぎ こまつな にんじん もやし ながねぎ にんにく		
25 水	いためうどん にしよくしらたまあずき たまごとぶたにくのいためもの	○	ぶたにく ちくわ とうふ あずき たまご ぎゅうにゅう	なまうどん ごまあぶら しらたまこ さとう べにこじょう あぶら	にんじん もやし にら しょうが にんにく こまつな		
26 木	だいたずごはん わかめスープ いかのチリソース やさいいため	○	だいたず なまわかめ とうふ いか ぶたにく ぎゅうにゅう	しちぶまい もちごめ あぶら ごま ごまあぶら でんぶん さとう	ながねぎ にんにく たまねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな		
27 金	カレーライス キャベツとたくあんソー ポイルやさしい わふうドレッシング カクテルフルーツ	○	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん にんにく しょうがりんご れんこん マンゴー チャツネ キャベツ グリーンアスパラ もやし	31日(火) にこにこべんとう きゅうしよく 給食室で作る、お弁 当給食です。	
31 火	にこにこべんとうきゅうしよく	○	なまわかめ とりにく ぎゅうにゅう	しちぶまい むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ねりうめ ながねぎ グリーンアスパラ ミントマト きよみオレソ		

月平均栄養価 エネルギー：622Kcal たんぱく質：26.9g 脂肪：21.4g

献立は都合により変更される事もあります。



食べる意欲は生きる意欲

食べることは、身体を成長させ、健康を保つ大切な働きがあります。また、心も豊かにしてくれます。子どもは、常に、大人と同じことができるようになりたいという欲求があります。行動に移すことで、意欲のある子どもになります。

毎日、3回の食事は、大人と同じことができる自己表現の機会です。

ぜひ、家族みんなで、食事をする機会を増やし、楽しく回らしましよう。