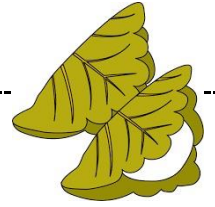




5月予定献立表



《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 ぎゅうりにゅう	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 ぎゅうりにゅう	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 ぎゅうりにゅう	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 ぎゅうりにゅう	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 ぎゅうりにゅう	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 ぎゅうりにゅう	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 ぎゅうりにゅう	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 ぎゅうりにゅう	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 ぎゅうりにゅう	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 ぎゅうりにゅう	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 ぎゅうりにゅう	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 ぎゅうりにゅう	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 あおだいず ベーコン ひじき ぶたにく ぎゅうりにゅう	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 ぎゅうりにゅう	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 ぎゅうりにゅう	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 ぎゅうりにゅう	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 ぎゅうりにゅう	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 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、楽しく回らしましょう。