



5月予定献立表



《今月のめあて》
よくかんでたべよう

平成28年度5月

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)	
2 月	こむぎふすまいりドーナツ うみのさちラーメン なまあげとぶたにくのみそいため くだもの	○	ぎゅうにゅう たまご いか えび わかめ とりがら やきぶた ぶたにく なまあげ	ふすま こむぎこ せんとう(洗糖) バター あまなつとう サラダゆ むしちゅうかめん ごまあぶら でんぷん	キャベツ こまつな もやし たけのこ にんじん ながねぎ にんにくしょうが たまねぎ にくくだもの	小麦ふすま入りドーナツ は境南小の人気メニュー です！ふすまの香ばしい 香りが印象的です。
6 金	たまねぎカレーライス たくあんいため はるのおんやさい	○	ぶたにく とりがら かまぼこ のり ぎゅうにゅう	しちぶまい こめつぶむぎ じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター ごま	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく チンゲンサイ キャベツ もやし えのき かきな	カレーは玉ねぎをよく炒め て甘みを出します。手作りの ルーが自慢です！
9 月	ぱっくりドッグ コーンシチュー ちゅうかおんサラダ	○	ウインナー ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら なまクリーム ひじき	パン じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター こんにやく ごまあぶら せんとう ごま	キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリ もやし こまつな	ぱっくりドッグのウインナー は一頭買いの豚肉で作っ てもらっています。
10 火	じゃこわかめのごはん みそしる がんものふくめに ごもくきんびら くだもの		わかめ じゃこ あぶらあげ さばぶし がんもどき ぶたにく	しちぶまい おしむぎ ごま せんとう こんにやく ごまあぶら	しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん にんじん いんげん くだもの	じゃこやがんもどきなど、 カルシウムたっぷりの食 材を使います。
11 水	こくとうパン ABCスープ スペインふうオムレツ さいころおんサラダ	○	ぶたにく とりがら たまご チーズ なまクリーム だいたい ハム ぎゅうにゅう	パン パスタ サラダゆ じゃがいも パター ごまあぶら	キャベツ たまねぎ こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース パセリ コーン きゅうり にんじん	食べるのが楽しいABC スープは、アルファベット パスタが入ります。
12 木	チリライス マッシュポテト アスパラおんサラダ	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム ハム	しちぶまい おしむぎ パター せんとう じゃがいも サラダゆ	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース グリーンピース アスパラ キャベツ ピーマン	チリライスはスパイシーな 香りが食欲をアップさせて くれます！
13 金	くらだいずごはん ごもくじる ホッケのピリッとやき きりほしだいこんのもの ヨーグルト		くらだいず ぶたにく わかめ さばぶし ほっけ さつまあげ ヨーグルト	しちぶまい ていアミロースまい じゃがいも サラダゆ ごまあぶら ごま こんにやく せんとう	にんじん だいこん ながねぎ こまつなしょうが にんにく きりほしだいこん ほししいたけ	毎日食べたい「まごは (わ)やさしい」が使われて いるメニューです。
16 月	トマトリゾット しんたまねぎケーキ あつあげのカレーそぼろに	○	ベーコン たまご スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ とりにくもずく とりがら なまあげ ぶたにく	バター せんとう こむぎこ げんまい サラダゆ でんぷん	たまねぎ えのき しめじ にんじん こまつな ホールマト トマトジュース ほししいたけ しょうが にんにく	新玉ねぎをたっぷり使った ケーキは、甘さ控え目で ポリウムたっぷりです。
17 火	グリーンピースごはん いわりのみそしる やしししゃも しのだにくだもの		いわのり とりにく とうふ さばぶし ししゃも あぶらあげ	しちぶまい げんまい きび じゃがいも こんにやく せんとう	グリーンピース キャベツ こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ くだもの	生のグリーンピースは旬の 味覚です。当日の朝、お 母さま方がさやむきをして くださいます。
18 水	ピザトースト スープに そらまめのおしゆで くだもの	○	ベーコン チーズ ぶたにく とりがら さばぶし ぎゅうにゅう	パン サラダゆ じゃがいも	マッシュルーム たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ アスパラ セロリ にんにく そらまめ くだもの	そら豆は一時期しか出回 らない旬が短い野菜で す。今しか味わえないそ 豆をお楽しみに！
19 木	げんまいいりごはん すましじる てんぶら(いか・アスパラ) こんにやくのにくみそにくだもの		とりにく はんぺん わかめ とうふ さばぶし いか たまご ぶたにく	しちぶまい げんまい こむぎこ サラダゆ こんにやく ごまあぶら ごま せんとう	こまつな ながねぎ アスパラ たまねぎ いんげん しょうが にんにく くだもの	***** 今月の月平均栄養価 エネルギー615Kcal たんぱく質23.4g 脂質21.5g *****
20 金	じゃこチャーハン わかめスープ とりのおんやき ナムル	○	じゃこ わかめ ぶたにく とりがら とりにく たまご ぎゅうにゅう	しちぶまい げんまい サラダゆ でんぷん ごまあぶら ごま	ながねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ ピーマン チンゲンサイ	
23 月	スパゲティミートソース くらはんぺんのフライ コーンときやべつのためもの くだもの	○	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 せんとう こむぎこ パンこ	たまねぎ パセリ にんじん にんにくしょうが セロリ ホールトマト コーン キャベツ もやし こまつな くだもの	黒はんぺんは、静岡県で はおでんやフライにしてよ く食べられています。
24 火	ほしえびごはん みそしる うどのおいしいやき ちくわとアスパラのきんびら くだもの		ほしえび あおのり わかめ さばぶし とりにく とうふ スキムミルク ちくわ	しちぶまい ていアミロースまい ごまあぶら パンこ サラダゆ せんとう でんぷん こんにやく	ごぼう たけのこ にんじん キャベツ だいこん ながねぎ うど たまねぎ しょうが アスパラ くだもの	地場のうどが給食に出ま す！関前の桜井さんが心 を込めて作ってくれまし た！
25 水	ガーリックトースト ポルシチ げんきおんサラダ くだもの	○	ぶたにく とりがら だいたい とりにく チーズ ぎゅうにゅう	パン パター サラダゆ じゃがいも せんとう	にんにく パセリ たまねぎ だいこん にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ チンゲンサイ くだもの	元気温サラダは、大豆や 鶏肉、チーズなど、たんぱ く質たっぷりのサラダで す。
26 木	カラフルポークどんぶり コンソメスープ こんにやくのオランダに	○	ぶたにく たまご あおだいず とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	しちぶまい げんまい でんぷん サラダゆ ごまあぶら せんとう こんにやく ごま	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん パセリ いんげん	オランダ煮は、一度炒め たり、揚げたりした後に調 味料を加えて煮る料理の ことです。
27 金	ちらしずし もずくすましじる さんまのたつたあげ うどごぼうのきんびら くだもの		こぶ こうやどらふ あおのりもずく とりにく はんぺん とうふ さばぶし さんま ぶたにく	しちぶまい せんとう サラダゆ でんぷん こんにやく ごまあぶら ごま	かんぴょう にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん こまつな ながねぎ 生薬 うど くだもの	明日は運動会！たくさん 食べて、力いっぱい頑 張ってほしいです。
31 火	ハヤシライス さんしょくに するめのおんサラダ	○	ぶたにく とりがら いか ぎゅうにゅう	しちぶまい げんまい サラダゆ せんとう こむぎこ バター じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ コーン パセリ キャベツ もやし だいこん こまつな	井ごはんの時は、噛むこ とを忘れがちです。するめ のおんサラダで噛む癖を つけるねらいがあります。

牛乳欄→○牛乳

* 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。

○今月の予定果物○
清見オレンジ
テコポン・メロンなど

新鮮な地場野菜が届きます！

関前4丁目の桜井さんから、たくさんの新鮮な野菜が届きます♪
今月の予定・・・うど・かき菜など

