



5月予定献立表



《今月のめあて》

時間を守って食べよう！

平成29年度5月

給食回数 19 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こんだて	牛乳	つかうもの(材料)			コメント
			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 月	うめおかかチャーハン すましじる ささみのいそべやき きゃべつとじゃがいもソテー	○	やきぶた かつおけずり ささみのり ぶたひきにく ひじき わかめ ぎゅうにゅう	七分つき米 サラダゆ さとう ごまあぶら じゃがいも	ながねぎ ビーマンにんじんうめぼし キャベツ こまつな かんびょう きりみつば ほうれんそう	<p>2日ちゅうかちまき 5月5日は端午の節句(こどもの日)。日本では笹餅を食べますが、中国でも旧暦5月5日の端午節に、モチ米を笹で包んで蒸した中華チマキを食べる習慣があります。 その起源は中国・楚の時代にまでさかのぼり、そこから広まったチマキの風習が日本に伝来したといわれています。 2日は中華ちまきを作って子供たちの健やかな成長と幸せを願います。</p>  <p>23日 世界の給食「韓国」 韓国料理は薬食同源が根底に根付いています。食べるものは全て薬になるという考え方で、食を重要視している韓国人の食卓には、ご飯、スープ、メイン料理、おかず、キムチが必ず並び、バランスの良さが特長です。 今回は キムチチャーハン 焼肉 ナムル ワカメスープ の献立です。</p> <p>26日 カツどん 27日は運動会。カツどんで日頃の体力を発揮して、赤・白頑張りましょう！</p> 
2 火	ちゅうかちまき ちゅうかコーンスープ やさしいため いちご	○	ぶたももにく たまご ちりめんじゃこ いとけずり ぎゅうにゅう とりももにく	もち米 ごまあぶら でんぶ	ほしいたけ たけのこ にんじん いちご ながねぎ クリームコーン たまねぎ ほうれんそう キャベツ こまつな もやし	
8 月	ごはん さかなのソテー トマトソース キャベツのごまいため カレーのつべいじ	○	むきかいかい ポークハム ぶたにく ぎゅうにゅう	七分つき米 ちゅうりきこ オリーブゆ さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも でんぶ	トマト レモン キャベツ こまつな にんじん かんびょう ごぼう ながねぎ	
9 火	てづくりおかずパン(しらす・のり) チキンルームに やさしいスープ	○	たまご しらすぼし のり ベーコン ピザチーズ とりももにく ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	きょうりきこ さとう じゃがいも オリーブゆ マヨネーズ バター サラダゆ こむぎこ なまクリーム	ながねぎ ホールコーンかん たまねぎ にんじん さやえんどう セロリー キャベツ こまつな マッシュルームかん	
10 水	たけのこごはん さわらのきのみそやき おんやさい すましじる	○	あぶらあげ さごし ちりめんじゃこ なまわかめ ぎゅうにゅう	七分つき米 さとう サラダゆ あられふ	たけのこ キャベツ もやしにんじん こまつな れんこん ほうれんそう かんびょう	
11 木	ごはん ポテトコロッケ ポイルキャベツ プチマト きんぴらごぼう みそじる	○	ぶたひきにく たまご なまわかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分つき米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ パンこ しらたき さとう しろごま	にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ プチマト ごぼう きりほしたいこん	
12 金	ハヤシライス ポイルやさい オニオンドレッシング まめじゃこ あまなつみかん	○	ぶたかた ロース だいず かえりにぼし ぎゅうにゅう	七分つき米 米粒麦 サラダゆ こむぎこ バター さとう しろごま ひもかわこんにやく でんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルームかん もやし グリーンピース セロリー こまつな なつみかん	
15 月	ごはん とりてばカレーに ポイルキャベツ さんしょくに みそじる	○	とりてばもと なまわかめ とうふ にぼし ぎゅうにゅう	七分つき米 さとう でんぶ じゃがいも バター	キャベツにんじん ホールコーンかん グリーンピース かぶ えのきたけ	
16 火	きつねうどん ちくわの2しよくあげ おんやさい	○	あぶらあげ ちくわ あおのり たまご だいず ぎゅうにゅう	なまうどん さとう こむぎこ サラダゆ	ながねぎ ほうれんそうにんじん キャベツ こまつな れんこん	
17 水	かやくごはん かじきのうめみそやき にびたし みそじる	○	あぶらあげ とりももにく だいず かつおけずり めかじき なまわかめ ぎゅうにゅう	七分つき米 さとう しろごま	ほしいたけ ながねぎ うめぼし もやし ほうれんそう きりほしたいこん にんじん	
18 木	みなみうおぬまごはん すましじる つくねのあまからやき ひじきのソテー きゅうりかわりづけ	○	とりももひきにく たまご ひじき ベーコン なまわかめ ぎゅうにゅう	南魚沼米 しろごま さとう でんぶ サラダゆ	ながねぎ きゅうりにんじん もやし ほうれんそう にんにく かんびょう たけのこ こまつな	
19 金	むしいなりずし ごぼうしらたきのソテー ちくげんに すましじる	○	いなりようあぶらあげ とりももにく なまわかめ ぎゅうにゅう ぶたももにく	七分つき米 さとう しろごま しらたき サラダゆ こんにやく ごまあぶら あられふ	にんじん かんびょう たけのこ ごぼう だいこん れんこん ほしいたけ ほうれんそう	
22 月	グリーンピースごはん すましじる さかなのチーズはるまき きゃべつとぶたにくのみそいため	○	めかじき スライスチーズ ぶたにく なまわかめ ぎゅうにゅう	白米 もち米 はるまきのかわ サラダゆ ごまあぶら さとう でんぶ あられふ	グリーンピース さやいんげん キャベツかんびょう ほうれんそう えのきたけ	
23 火	キムチチャーハン やきにく ナムル ワカメスープ	○	ぶたにく ぶたかたろーす なまわかめ とうふ ぎゅうにゅう	七分つき米 押し麦 サラダゆ ごまあぶら しろごま さとう しろごま	ながねぎ ビーマンにんじん キムチはくさいづけ たまねぎ キャベツ こまつな もやし かんびょう	
24 水	こまつなとちりめんじゃこのなめし あじのたつたあげ にくじゃがに みそじる	ヨーグル	ちりめんじゃこ あじ ぶたかたにく なまわかめ ヨーグルト あぶらあげ	七分つき米 しろごま でんぶ サラダゆ じゃがいも こんにやく さとう	こまつな たまねぎにんじん さやいんげん きりほしたいこん	
25 木	てづくりおかずパン とりとアスパラのオイマヨいため カレースープ	○	たまご ツナ とりももにく ピザチーズ きゅうにゅう ぶたかたにく しろいんげんまめ	きょうりきこ さとう じゃがいも サラダゆ こむぎこ でんぶ ごまあぶら マヨネーズ バター	ほうれんそう たまねぎ グリーンアスパラ にんじん にんにく キャベツ	
26 金	カツどん にびたし プチマト みそじる	○	ぶたロースにく たまご なまわかめ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分つき米 こむぎこ パンこ サラダゆ さとう	たまねぎ ほしいたけ もやし ほうれんそう にんじん プチマト かんびょう さやいんげん	
30 火	カレーライス ポイルやさい オニオンドレッシング スウィートポテト	○	ぶたかたにく たまご ぎゅうにゅう	七分つき米 米粒麦 じゃがいも サラダゆあぶら こむぎこ さとう ひもかわこんにやく さつまいも バター なまクリーム	たまねぎ にんじん セロリー にんにく キャベツ こまつな もやし	
31 水	やきそばごもくあんかけ むぎはるまき コーンとたまごのちゅうかスープ	○	えび ぶたももにく とりももひきにく ピザチーズ たまご とりももにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ でんぶ さとう ごまあぶら はるまきのかわ 押し麦	にんじん もやし キャベツ たまねぎ さやいんげん たけのこ ほうれんそう マッシュルームかん クリームコーンかん	

月平均栄養価 エネルギー 650kcal たんぱく質 27.9g 脂質 22.9g

献立は都合により変更される事もあります。

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12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いたします。