



# 5月予定献立表

《今月のめあて》

よくかんでたべよう



平成29年度5月

給食回数

19 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)	
1	月	ぱっくりドッグ コーンシチュー いろいろおんサラダ	○	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 ハム	パン じゃがいも サラダゆ こむぎこ パター ごま	キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリ ピーマン もやし れんこん ごぼう だいこん	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まわっています。
2	火	うみのさちラーメン ゆでやさしいみそだれ こむぎふすまいりドーナツ	○	いか わかめ とりがら やきぶた ぎゅうにゅう たまご	むしちゅうかめん ごまあぶら せんとう(洗糖) でんぶ ねりごま ふすま こむぎこ バター あまなっとう サラダゆ	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 生姜 アスパラ	小麦ふすまい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。
8	月	ごもくやしそば がんものふくめに ウインナーおんサラダ くだもの	○	ぶたにく ちくわ がんもどき ウインナー ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ ごまあぶら せんとう	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし なら 生姜 こまつな くだもの	がんもどきは、成長期に必要なカルシウムが、たくさん含まれています。
9	火	げんまいりくろいごはん 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ヨーグルト	○	わかめ はんぺん とうふ 煮干し いか たまご ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 げん米 くら米 こむぎこ サラダゆ こんにやく ごまあぶら ごま せんとう	はくさい ながねぎ こまつな アスパラ たまねぎ いんげん 生姜 にんにく	黒米は、長野県飯山市で栽培されたものを使用します。
10	水	カレーミートホットサンド スープにビーフソテー そらまめのしおゆで	○	ぶたにく とりがら さばぶし やきぶた ぎゅうにゅう	パン こむぎこ サラダゆ じゃがいも ピーファン ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラ セロリ にんにく もやし こまつな そらまめ	そら豆は、旬が短い野菜です。お酒を加えて茹でると、青臭さが消えて、子供でも食べやすくなります。
11	木	むぎごはん ビリカラみそしる とりのおうごんやき きやべつとぶたにくのいためもの くだもの	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ さばぶし とりにく たまご	しちぶ米 おしむぎ ごまあぶら サラダゆ せんとう	はくさいキムチ たまねぎ ごぼう にんじん なす えのき ながねぎ キャベツ たけのこ 生姜 くだもの	ビリカラみそしるは、だし汁ではなく、鶏ガラスープを使って作ります。キムチが入り、ピリッとした辛味が食欲をアップさせてくれます。
12	金	チリライス アスパラおんサラダ キャラメルポテト	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン ハム ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ パター せんとう サラダゆ じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト アスパラ キャベツ もやし	キャラメルポテトは、デンマークで食べられている料理です。新メニューです。
15	月	ジャージャーめん がんものにももの ナムル	○	ぶたにく とりがら さばぶし がんもどき わかめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん ごまあぶら せんとう でんぶ こんにやく ごま	ほししいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん 生姜 こまつな もやし キャベツ ピーマン チンゲンサイ	ジャージャー麺のにくみそは、みそと長ねぎをよく炒めることで、濃くと甘みが出るように作ります。
16	火	グリーンピースごはん いわのりのみそしる ホッケのピリツとやき しのだに くだもの	○	いわのり とりにく とうふ さばぶし ほっけ あぶらあげ	しちぶ米 げん米 きび ごまあぶら ごま 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 えのき こまつな ながねぎ 生姜 にんにく たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ くだもの	グリーンピースは、朝、お母さま方がさやむきをしていただきます。また、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。
17	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 にんじん こまつな セロリ トマト パセリ コーン きゅうり	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。
18	木	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ぴら ヨーグルト	○	ほしえび わかめ さばぶし とりにく とうふ スキムミルク ちくわ ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 ごまあぶら パンこ サラダゆ せんとう でんぶ 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 生姜 アスパラ	市内産のうどを使用します！香りや食感が楽しいうどは、お肉との相性も抜群です。
19	金	げんまいりごはん みそしる さかなとチーズのはるまき れんこんいため	○	あぶらあげ さばぶし めかじき チーズ ぶたにく	しちぶ米 げん米 はるまきのかわ サラダゆ こむぎこ こんにやく ごまあぶら せんとう ごま	キャベツ だいこん こまつな ながねぎ いんげん たけのこ れんこん にんじん	春巻きの皮に、めかじきとチーズを挟んで油で揚げて作ります。パリパリの皮と、とろけたチーズがおいしいメニューです。
22	月	スパゲティミートソース じゃがいものチーズやき コーンのおんサラダ	○	ぶたにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ せんとう じゃがいも パター	たまねぎ パセリ にんじん にんにく 生姜 セロリ トマト コーン キャベツ れんこん こまつな	たくさんの玉ねぎをじっくり炒めて作ったミートソースは、甘みがあり、子供たちに大人気です。
23	火	ごはん いたわかめみそしる さんまのたつたあげ うどとごぼうのきんぴら くだもの	○	わかめ とうふ あぶらあげ さばぶし さんま ぶたにく	しちぶ米 でんぶ サラダゆ こんにやく せんとう ごまあぶら ごま	キャベツ だいこん にんじん ながねぎ 生姜 うど ごぼう こまつな くだもの	島根県でとれた板わかめは、食感と磯の香りが楽しめる食材です。
24	水	ガーリックトースト ポークシチュー あおだいずのおんサラダ	○	ぶたにく とりがら なまクリーム あおだいず ハム ぎゅうにゅう	パン パター サラダゆ じゃがいも こむぎこ せんとう	にんにく パセリ たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ トマト コーン きゅうり キャベツ	***** 今月の月平均栄養価 エネルギー612Kcal たんぱく質24.3g 脂質21.7g *****
25	木	だいたいごはん ごもくじる さけのうめこさん きりほしだいこんのもの	○	だいたい ごぶ ぶたにく さばぶし さけ ぎゅうにゅう チーズ あぶらあげ	しちぶ米 ていアミロース米 さといも サラダゆ マヨネーズ せんとう	にんじん だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ マッシュルーム ねりうめ パセリ きりほしだいこん	*****
26	金	たまねぎカレーライス たくあんいため かみかみおんやさい	○	ぶたにく とりがら いか ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 じゃがいも サラダゆ こむぎこ バター ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく ごぼう もやし こまつな	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！
30	火	ちらしずし すましじる ししゃものてんぶら ひじきに	○	こぶ こうやどろふ とりにく わかめ とうふ さばぶし ししゃも あおのり たまご ひじき ちくわ	しちぶ米 せんとう ふ こむぎこ サラダゆ	かんぴょう にんじん ほししいたけ ごぼう いんげん はくさい ながねぎ こまつな	○今月の予定くだもの○ 清見オレンジ デコポン メロン など
31	水	トマトリゾット あつあげのカレーそぼろに しんたまねぎケーキ	○	とりにく もずく とりがら チーズ なまあげ ぶたにく ベーコン たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	げん米 サラダゆ せんとう でんぶ パター こむぎこ	えのき しめじ たまねぎ にんじん こまつな トマト ほししいたけ 生姜 にんにく	

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。