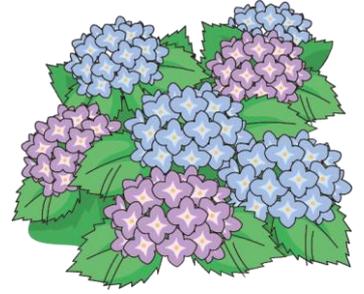




6月予定献立表



《今月のめあて》
手をきれいに洗おう！

平成29年度6月

給食回数 22 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こ ん だ て	衛生 牛乳 穀類	体をつくる(あか)			体の調子をととのえる(みどり)	コ メ ン ト
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	力や熱となる(き)		
1 木	ごはん ナムル みそしる ぶたにくのしょうがやき そらまめ	○	ぶたにく なまわかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 すりごま ごまあぶら さとう	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし にんにく きりほしだいこん そらまめ	なかよし給食 給食をお弁当に詰め て異学年と一緒に食べ ます。 13日(火)1年生・6年生 20日(火)3年生・5年生 23日(金)2年生・4年生 汁物のかわりに「さくら んぼ」ともう一品つまま す。 お楽しみに！	
2 金	そぼろずし にびたし みだくさん汁 きゅうりのとさづけ	○	とりひきにく かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	はくまい さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも こんにやく	こまつな にんじん キャベツ たけのこ きゅうり しょうが		
5 月	ひじきごはん ぎせいどうふ にびたし みそしる	○	ひじき あぶらあげ とりにく とうふ たまご なまわかめ ぎゅうにゅう	七分米 さとう	にんじん さやいんげん たまねぎ もやし ほうれんそう かぶ きりほしだいこん		
6 火	やきカレーパン ポイルやさい ミネストローネスープ ブチトマト	○	たまご ぶたひきにく ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	きょうりきこ バター さとう あぶら ちゅうりきこ こんにやく パスタ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もやし ホールコーン にんにく トマト トマトジュース		
7 水	ごはん かぼちゃのコロッケ ポイルキャベツ みそしる やさいとスパゲティソテー	○	ぶたひきにく ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	七分米 じゃがいも あぶら ちゅうりきこ ばんこ スパゲッティ バター	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな かんびょう		
8 木	ごはん すましじる びわ しゃものガーリックパンこやき ほうれんそうとりいたまごのソテー	○	しゃも ぎゅうにゅう こなチーズ たまご なまわかめ	七分米 マヨネーズ ばんこ あぶら	にんにく パセリ ほうれんそう キャベツ かんびょう こまつな びわ		
9 金	いためうどん ごもくまめ すましじる メロン	○	ぶたかたにく だいち なまわかめ ぎゅうにゅう	うどん でんぶん ごまあぶら こんにやく さとう ふ	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ もやし たら ほしいいたけ えのきだけ メロン ほうれんそう		
12 月	ビビンバ わかめスープ じゃがいもとピーマンのごまいため	○	ぶたひきにく ハム なまわかめ とうふ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも すりごま	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん ピーマン ながねぎ かんびょう		
13 火	ごはん とりのからあげ フライドポテト やさいのもの すましじる	○	とりにく なまわかめ ぎゅうにゅう	七分米 でんぶん はくりきこ あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら さとう ふ	にんにく れんこん たけのこ さやいんげん ほうれんそう かんびょう にんじん		
14 水	かやくごはん おんやさい かじきのねぎみそやき もずくのすましじる	○	あぶらあげ とりにく めかじき ちりめんじゃこ もずく ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごまあぶら ごま あぶら ふ	ほしいいたけ にんじん もやし さやえんどう ながねぎ キャベツ こまつな れんこん		
15 木	てづくりごまパン ハリラ とりとやさいのクスクス ポイルやさいフレンチドレッシング	○	たまご とりにく きんときまめ しろいんげんまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	きょうりきこ さとう バター ごま じゃがいも オリブ油 パスタ こんにやく はくりきこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ トマト しょうが レモン こまつな ホールコーン キャベツ		
16 金	カレーチャーハン すいか ジャンボしゅうまい えのきとわかめのスープ	○	とりにく ぶたひきにく なまわかめ とうふ ぎゅうにゅう	七分米 あぶら しゅうまいのかわ でんぶん ごまあぶら	たまねぎ ピーマン にんじん ホールコーン ほしいいたけ しょうが えのきだけ もやし すいか		
19 月	ジャージャーめん おんやさい りんごジュースのケーキ	○	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら さとう でんぶん はくりきこ こむぎはいが バター	ながねぎ にんじん しょうが もやし ほしいいたけ たけのこ キャベツ こまつな れんこん りんごジュース		
20 火	ごはん チーズ入りハンバーグ スナッパえんどうのソテー トマトとたまごのスープ さんしょくに セロリ	○	ぶたひきにく たまご ピザチーズ とりにく ベーコン	七分米 あぶら パン粉 じゃがいも バター さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース スナッパえんどう トマト セロリー		
21 水	てづくりトマトジャム ポーグストロガフ さっぱりスー プ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ベーコン	きょうりきこ さとう バター ちゅうりきこ なまクリーム	トマト レモン たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん セロリー		
22 木	ごはん あじのなんぼんづけ はるさめおんサラダ ワンタンスープ	○	アジ ハム ぶたかたにく ぎゅうにゅう	七分米 でんぶん ちゅうりきこ あぶら さとう はるさめ ワンタンのかわ	ながねぎ にんじん キャベツ れんこん ほうれんそう もやし はくさい しょうが		
23 金	ごはん アスパラとハムのソテー ささみのカレーフライ みそしる ほうれんそうとちくわのごまに	○	とりにく たまご ハム ちくわ なまわかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 ちゅうりきこ ばんこ あぶら オリブ油 すりごま	グリーンアスパラ ほうれんそう にんじん きりほしだいこん		
26 月	チキンカレーライス ポイルやさい *とうもろこし オニオンドレッシング	○	とりにく ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ じゃがいも あぶら さとう ちゅうりきこ バター こんにやく	たまねぎ にんじん セロリー ピーマン りんご キャベツ こまつな もやし とうもろこし		
27 火	いわしのかばやきどん きりほしだいこんに きゅうりかわりづけ みそしる	○	イワシ あぶらあげ だいち ぎゅうにゅう	七分米 でんぶん ちゅうりきこ あぶら さとう	しょうが きりほしだいこん にんじん さやいんげん きゅうり とうがん えのきだけ ほうれんそう ながねぎ		
28 水	チーズロールパン とりてぱてりに ジャーマンポテト トマトとなつやさいのスープ	○	たまご チーズ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	きょうりきこ さとう バター でんぶん じゃがいも あぶら	しょうが たまねぎ にんじん パセリ ズッキーニ トマト ピーマン にんにく		
29 木	ごはん にくじゃが ピーマンのにくづめやき みそしる	○	ぶたひきにく たまご ぶたにく なまわかめ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 ちゅうりきこ あぶら パン粉 じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	ピーマン たまねぎ にんじん ほしいいたけ なす かんびょう		
30 金	なすとトマトのスパゲティ ツナとキャベツのおんサラダ たまごもずくのスープ えだまめ	○	ぶたひきにく ツナかん たまご もずく とりにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう マヨネーズ	トマト たまねぎ にんじん しょうが トマトジュース キャベツ なす ホールコーン えだまめ ながねぎ		



世界の料理

15日(水)モロッコ料理
地中海料理・中世アラブ
料理・ベルベル料理とアン
ダルシア料理が元になっ
ていて、トルコ料理の影響
は少ないそうです。主食は
パン。肉は羊と牛肉が多く、
鶏や鳩の肉もよく食べられ
ているそうです。今回は鶏
肉を使用しました。

鶏と野菜のクスクス

クスクスは小麦粉から作
る粒状の粉食、またその
食材を利用して作る料理。
今回はパスタを粒状にし
ました。
ハリラ
とろみのついたトマト
ベースのスープです。地
中海地方のスープと言え
ば、圧倒的にトマトを使っ
たものが多いそうです。

6月は食育月間

生涯にわたって心身と
もに健康で豊かな人間性
を育むために子供たちの
ころから、さまざまな食に
関する経験を積んでいく
ことが大切です。
「食べる」ことは
「生きる」こと

26日(月)とうもろこし
市内の農家坂本さんの
畑から朝一番で収穫され
たとうもろこしが届きます。
とりたて、むきたて、蒸した
ての味は、甘くて格別です。

