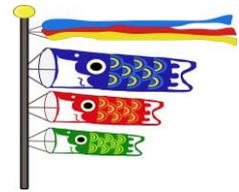




# 5月予定献立表

《今月のめあて》

## よくかんでたべよう



平成30年度5月

給食回数 20 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	火	わかめごはん みそしる ししゃものあまからあげ きのこのにびたし オレンジ		わかめ ぶたにく みそ さばぶし ししゃも ハム あぶらあげ	しちぶ米 こめつぶむぎ じゃがいも サラダゆ でんぶん こむぎこ せんとう(洗糖) ごま ごまあぶら	だいこん にんじん こまつな ながねぎ 生姜 えのき ほうれんそう キャベツ オレンジ	ししゃもは苦手な子でも食べ やすいように、油でからっと 揚げて、生臭さがなくなるよ うにしています。
2	水	ぱっくりドッグ コーンシチュー きんときまめのいろどりサラダ	○	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 きんときまめ ハム ひじき	パン じゃがいも サラダゆ こむぎこ バター ごまあぶら	キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリ れんこん こまつな レモン	ウインナーは、一頭買いの豚 肉と塩、数種類のスパイスだ けで作られています。
7	月	ジャージャーめん がんものにも ナムル	○	ぶたにく みそ 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 でんぶん こんにやく ごま	ほしいたけ 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	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。
8	火	さんしょごはん いたわかめみそしる しろみぎかなのからあげ だいこんのきんぴら オレンジ		こぶ ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ 煮干し メルルーサ	しちぶ米 げん米 せんとう サラダゆ じゃがいも でんぶん ごまあぶら ごま	にんじん いんげん キャベツ たまねぎ だいこん こまつな オレンジ	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。
9	水	むぎごはん みそしる うどのおいしいやき ちくぜんに オレンジ		わかめ あぶらあげ 煮干し みそ とりにく とうふ スキムミルク ちくわ	しちぶ米 おしむぎ パンこ サラダゆ せんとう でんぶん	だいこん こまつな ながねぎ うど たまねぎ 生姜 にんじん たけのこ れんこん ほしいたけ オレンジ	市内産のうどを使用しま す！香りや食感が楽しいうど は、肉との相性が抜群です。
10	木	パン キャロブカスタードクリーム ぶたにくのトマトスープに おんやさい	○	ぎゅうにゅう たまご なまクリーム ぶたにく とりがら とりにく	パン せんとう こむぎこ でんぶん バター じゃがいも サラダゆ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ いんげん ホールトマト もやし	キャロブは、いなご豆のさや を粉末にしたものです。色も 味もココアに似ています。
11	金	とりにくのケバブどん キャラメルポテト アスパラおんやさい	○	とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつぶむぎ バター サラダゆ せんとう じゃがいも ごま	たまねぎ キャベツ アスパラ もやし にんじん	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。
14	月	やきうどん ジャーマンポテト ひじきのいりに	○	ぶたにく みそ ちくわ あおのり けずりぶし ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう ベーコン	せんとう サラダゆ じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん もやし パセリ こまつな	ひじきは、千葉県沖でとれた ものを使っています。カルシ ウムやマグネシウム、ビタミ ンAが多く含まれます。
15	火	グリーンピースごはん いわりのみそしる やさいのハンバーグ やさいソテー オレンジ		いわのり とりにく とうふ みそ さばぶし ぶたにく ツナ	しちぶ米 げん米 きび パンこ サラダゆ ごまあぶら でんぶん	グリーンピース キャベツ えのき こまつな ながねぎ たまねぎ れんこん たけのこ にんじん チンゲンサイ レモン オレンジ	グリーンピースは、当日の朝、 お母さま方がさやむきをして くださいます。感謝してい た だ き ま す。
16	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 でんぶん バター こむぎこ	えのき しめじ たまねぎ こまつな トマト ほしいたけ 生姜 にんにく にんじん	たっぷりの新玉ねぎとベー コンを炒めて、甘みとうま味を ひき出します。5月の定番 ケーキです。お楽しみに♪
17	木	うめぼしとじゃこのごはん もずくみそしる さけのフライ おんやさい あまなつ		こぶ じゃこ もずく あぶらあげ とうふ みそ 煮干し けずり たまご やきぶた けずりぶし	しちぶ米 ていアミロース米 こむぎこ パンこ サラダゆ	ねりうめ 生姜 だいこん ながねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし あまなつ	梅干しは、和歌山県の三尾 さんからいただいています。 塩だけで作った梅干しです。
18	金	やさいたつぷりマーボーどうふどん きりほしだいこんのおんやさい きんときまめのあまに	○	とうふ ぶたにく みそ ツナ きんときまめ ぎゅうにゅう	しちぶ米 げん米 ごまあぶら せんとう でんぶん ごま	ながねぎ たけのこ にんじん にら ほしいたけ もやし にんにく 生姜 きりほしだいこん キャベツ きゅうり こまつな	金時豆は、北海道で完全無 農薬で栽培されたものを 使っています。サラダやポー クビーンズ、煮豆など、様々 なメニューに入ります。
21	月	スパゲティミートソース しんじゃがいものバターに コーンのおんサラダ	○	ぶたにく ベーコン 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 バター	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。
22	火	ほしえびごはん みそしる さんまのたつたあげ 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 みそ さばぶし さんま 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 でんぶん サラダゆ こんにやく せんとう	ごぼう たけのこ にんじん キャベツ だいこん ながねぎ 生姜 アスパラ	<b>*****</b> <b>今月の月平均栄養価</b> <b>エネルギー624Kcal</b> <b>たんぱく質24.7g</b> <b>脂質21.6g</b> <b>*****</b>
23	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	○	とりにく とりがら あおだいず ハム ぎゅうにゅう なまクリーム	パン バター 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 ホールトマト コーン きゅうり キャベツ	
24	木	タコライス もやしとにらのおんやさい オレンジ	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン チーズ かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ バター サラダゆ せんとう ごま ワンタンのかわ ごまあぶら	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ もやしにら オレンジ	タコライスは、油で揚げたワ ンタンの皮が、カリッとして人 気です。
25	金	たまねぎカレーライス たくあんいため こまつなといとこんにやくのソテー	○	ぶたにく とりがら あぶらあげ 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 こんにやく ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく こまつな れんこん しめじ	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！
29	火	ちらしずし すまじる いかのからあげねぎソース はばのりにびたし	○	こぶ こうやどろふ とりにく わかめ とうふ さばぶし いか ぎゅうにゅう	しちぶ米 せんとう ふ でんぶん サラダゆ ごま ごまあぶら	かんぴょう にんじん ほしいたけ ごぼう いんげん はくさい ながねぎ こまつな	はばのりは、島根県でとれる 海藻です。汁やお浸しで食 べられています。
30	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 だいず ハム ぎゅうにゅう	パン パスタ サラダゆ じゃがいも バター 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。
31	木	むぎごはん みそしる まぐろとだいたいのこはくに ちゅうかおんサラダ あまなつ		わかめ あぶらあげ みそ さばぶし めかじき だいず やきぶた ひじき	しちぶ米 おしむぎ でんぶん こむぎこ サラダゆ せんとう こんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ こまつな いんげん キャベツ もやし にんじん あまなつ	こはくには、名前の通り琥珀 のようなきれいなツヤのある 煮物です。

牛乳欄→○牛乳