

6月予定献立表

《今月のめあて》
よくかんで食べよう!

平成30年度6月

給食回数 21 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 金	ビビンバ(ごはんにく・やさい・タレ) わかめスープ いとこんにやくソテー	○	ぶたひきにく だいず みそ なまわかめ かまぼこ だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま こんにやく	にんにくしょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん ほししいたけ たけのこもやし さやいんげん	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。 8日(金) 2&4年生 15日(金) 3&5年生 22日(金) 1&6年生 汁物のかわりにお弁当に合うおかずが入ります。
4 月	ごはん みそしる あじのなんぼんづけ はるさめおんサラダ	○	なまわかめ あぶらあげ みそ かつおぶし だしコブ アジ ハム 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 ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん たまねぎ ながねぎ にんじん キャベツ こまつな	
5 火	ちゅうかつめん(めん・つけじる) ごもくきんぴら そらまめ	○	ぶたにく だしコブ ぎゅうにゅう	むちゅうかめん さとう ごまあぶら こんにやく あぶら ごま	たけのこ にんじん もやし にんにくしょうが チンゲンサイ ごぼう れんこん さやいんげん そらまめ	
6 水	クロックムッシュ ソーセージポトフ やさいピクルス メロン	○	ハム チーズ ぎゅうにゅう たまご ぶた だしコブ	しよくパン さとう ちゅうりきこ バター じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ビーマン メロン	
7 木	なつやさいカレーライス タンドリーチキン ポイルやさい わふうドレッシング プチトマト	○	だしコブ とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら じゃがいも ちゅうりきこ バター さとう こんにやく ごまあぶら	なす にんじん たまねぎ セロリー しょうが にんにく キャベツ こまつな トマト ホールコーン	
8 金	ゆかりごはん すましじる かじきのねぎみそやき アスパラソテー	○	かつおぶし だしコブ めかじき みそ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ふ さとう ごまあぶら ごま パスタ あぶら	ゆかり かんぴょう にんじん こまつな にんにく ながねぎ グリーンアスパラ	
11 月	むぎごはん みそしる ガリパタチキン じゃがいもとピーマンのごまいため	○	みそ かつおぶし だしコブ とりにく ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ちゅうりきこ バター じゃがいも さとう ごまあぶら すりごま	こまつな だいこん にんじん にんにく ビーマン	
12 火	なすとトマトのスパゲティ コンソメスープ ひじきのソテー	○	ぶたにく だしコブ ハム ひじき とりひきにく ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら じゃがいも	たまねぎ なす トマト にんじん にんにく トマトジュース キャベツ パセリ もやし こまつな	
13 水	セルフフィッシュバーガー (まるパン・さかなフライ) ぐたくさんミネストローネ にんじんしりしり	○	メルルーサ たまご しろいんげんまめ ベーコン だしコブ ぎゅうにゅう	パン ちゅうりきこ ぼんこ あぶら パスタ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー にんにく トマト パセリ もやし ホールコーン	
14 木	あんかけチャーハン ワンタンスープ だいずもやしナムル みしょうかん	○	えび ぶたにく たまご だしコブ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ワンタンのかわり すりごま	ながねぎ にんじん たまねぎ ビーマン ほししいたけ もやし チンゲンサイ えのきだけ しょうが もやし だいず こまつな みしょうかん	
15 金	きびごはん すましじる チーズいりハンバーグ おんやさい	○	とうふ かつおぶし だしコブ ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう たまご チーズ ちりめんじゃこ	七分米 もちきび あぶら ぼんこ	こまつな たまねぎ かんぴょう キャベツ もやし にんじん	
18 月	むぎごはん のりのつくだに みそしる いかのあまからやき きりぼしだいこんいりに	○	のり なまわかめ みそ いか かつおぶし だしコブ あおのり ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう じゃがいも あぶら ちゅうりきこ でんぶん ごまあぶら	たまねぎ かんぴょう しょうが きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	
19 火	にくもりうどん(うどん・しる) かて(やさい) にしよくてんぶら	ヨーグル	ぶたにく かつおぶし だしコブ ししゃも たまご ヨーグルト	さとう ちゅうりきこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ こまつな だいこん にんじん かぼちゃ	
20 水	コッペパン まめミート ソーセージのスープ ジャーマンポテト	○	ぶたひきにく だいず ぶた だしコブ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん セロリー ホールコーン しょうが キャベツ さやいんげん パセリ	
21 木	ごもくおこわ すましじる ビーマンのにくづく おんやさい	○	あぶらあげ かつおぶし だしコブ ぶたひきにく だいず たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	もち米 さとう ふ ちゅうりきこ ぼんこ あぶら	にんじん ほししいたけ もやし かんぴょう たけのこ キャベツ さやいんげん こまつな ビーマン たまねぎ	
22 金	げんまいいりごまごはん みそしる ぶたにくのしょうがやき じゃがいもとひじきカレーソテー	○	だしコブ みそ かつおぶし ぶたにく ひじき とりひきにく ぎゅうにゅう	七分米 げんまい ごま でんぶん さとう あぶら じゃがいも	こまつな だいこん にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん	
25 月	ごはん さけふりかけ みそしる とりのしおこうじやき ごもくうまに	○	さけ あおのり こうやどうふ みそ かつおぶし だしコブ とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 ごま さとう あぶら こんにやく	こまつな にんじん ながねぎ れんこん たけのこ さやいんげん	
26 火	ガバオふうライス(ごはんにく) トム・ヤムクンふう プチトマト ヤムウンセン(やさいドレッシング)	○	ぶたひきにく だいず とりにく えび だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら さとう はるさめ あぶら すりごま	たまねぎ にんじん ビーマン バジル にんにく しょうが もやし マッシュルーム トマト みずな レモン きゅうり セロリー みつば	
27 水	ぜんりゅうこいりパン てづくりトマトジャム とりのクリームに やさいのスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく だしコブ	きょうりきこ ぜんりゅうふん さとう バター あぶら なまクリーム パスタ	トマト レモン さやえんどう にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく キャベツ	
28 木	うめじゃこごはん すましじる わふうハンバーグ とうもろこし	○	だしコブ ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう たまご	七分米 ふ あぶら ぼんこ	しょうが うめ こまつな にんじん えのきだけ たまねぎ わけぎ だいこん とうもろこし	
29 金	いわしのかばやきどん (ごはんにく・いわし・かばやき) すいか みそしる きりぼしだいこんのナムル	○	イワシ とうふ なまわかめ みそ かつおぶし だしコブ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ でんぶん ちゅうりきこ あぶら さとう ごまあぶら すりごま	しょうが ながねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん こまつな すいか	

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。
8日(金) 2&4年生
15日(金) 3&5年生
22日(金) 1&6年生
汁物のかわりにお弁当に合うおかずが入ります。

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。
生活科の授業の一環として、体験型の食育があります。
5日(火) 2年生
そらまめ皮むき体験
28日(木) 1年生
とうもろこし皮むき体験



それぞれ市内の農家から仕入れ、とうもろこしは畑から朝一番で収穫されて届きます。

地場産カレーの日
7日(木)夏野菜カレー
市内の学校給食が共通して、市内産の野菜を主に使用した、夏野菜たっぷりのカレーを提供します。



世界の給食
26日(火)タイ料理

東南アジアのタイ王国の料理で、中国やカンボジア、マレーシア、ラオス、ミャンマーなどの周辺諸国の料理の影響を受けており、香辛料、香味野菜やハーブを多用し、辛味、酸味、甘味などを多彩に組み合わせた味付けに特徴があります。
給食でも食べやすいように、香辛料は控えめにしています。