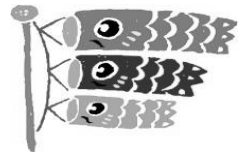


5月予定献立表



《今月のめあて》
よくかんでたべよう

令和元年度5月

給食回数 18 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)	
7	火	トマトリゾット あつあげ豆腐のにも キャロットケーキ	○	とりにくもずくとりがら チーズ なまあげ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう スキムミルク	げん米 サラダゆ こんにやく せんとう でんぶん こむぎこ はちみつ バター	えのき しめじ たまねぎ こまつな トマト ほししいたけ たけのこ レモン にんじん	キャロットケーキは、にんじ んとはちみつの優しい甘さが おいしいメニューです。
8	水	キムタクごはん ちゅうかスープ むぎはるまき もやしにらのおんやさい	○	ぶたにく とりがら とりにく チーズ かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 おしむぎ サラダゆ ごまあぶら でんぶん はるまきのかわ ごま せんとう(洗糠) こむぎこ	はくさいキムチ キャベツ もやし にんじん たまねぎ こまつな たけのこ ほししいたけ 生姜 にら	キムタクごはんは、キムチと たくあんを使った炒めごはん です。
9	木	ぱっくりドッグ コーンシチュー ひじきのマリネ	○	ウインナー ぶたにく ハム ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら なまクリーム ひじき	パン じゃがいも サラダゆ こむぎこ バター せんとう	キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリ 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。
10	金	ほしエビごはん みそしる とうふのあつやきたまご アスパラおんサラダ ヨーグルト		ほしえび とうふ わかめ みそ かつおぶし たまご とりにく ぶたにく ヨーグルト	しちぶ米 ていアミロース米 サラダゆ せんとう	ごぼう たけのこ にんじん だいこん ながねぎ こまつな ほししいたけ たまねぎ アスパラ キャベツ ビーマン	***** 今月の月平均栄養価 エネルギー636kcal たんぱく質26.1g 脂質21.8g *****
13	月	わふうスパゲティー いろいろおんサラダ じゃがいものチーズやき	○	ベーコン ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ サラダゆ ごま じゃがいも バター	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな マッシュルーム しめじ にんにく ビーマン もやし れんこん ごぼう コーン だいこん	
14	火	グリーンピースごはん もずくみそしる とりのユーリンソースがけ さいいものそぼろに		もずくみそ 煮干し とりにく ぶたにく なまあげ	しちぶ米 きび でんぶん サラダゆ せんとう ごまあぶら さいいも	グリーンピース だいこん にんじん しめじ こまつな ながねぎ 生姜 たまねぎ たけのこ	グリーンピースは、当日の朝、 2年生がさやむきをしてくれ ます！青臭さがないように、 お酒を加えて茹でます。
15	水	コリコリミートホットサンド ぶたにくのトマトジュースに マカロニときのこのソテー	○	ぶたにく みそ チーズ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン サラダゆ せんとう バター でんぶん じゃがいも マカロニ	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ いんげん セロリ トマト しめじ ほししいたけ こまつな にんにく	コリコリミートホットサンドは、 ごぼうの食感が楽しめるメ ニューです。かくし味のみそ と、バターのコクがやみつき になる味付けです。
16	木	むぎごはん みそしる うどのおいしいやき にくじゃが あまなつ		わかめ あぶらあげ みそ 煮干し とりにく とうふ スキムミルク ぶたにく	しちぶ米 おしむぎ パンこ サラダゆ せんとう でんぶん じゃがいも こんにやく	だいこん こまつな ながねぎ うど たまねぎ 生姜 にんじん ほししいたけ あまなつ	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。
17	金	タコライス カラフルおんサラダ きよみオレンジ	○	きんときまめ ぶたにく ベーコン チーズ ハム 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 ワンタンのかわ	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ コーン こまつな きよみオレンジ	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。
20	月	ジャージャーめん あげボールのにも ナムル	○	ぶたにく みそ とりがら かつおぶし あげボール わかめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん サラダゆ せんとう でんぶん こんにやく ごまあぶら 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 だいこん こまつな もやし キャベツ ビーマン チンゲンサイ	ジャージャー麺の肉みそは、 甘めに仕上げます。麺は前 年度より太くなり、より肉み そが絡みやすくなりました。
21	火	うめぼしとじゃこのごはん いわのりのみそしる ししゃものフライ じゃがいもとアスパラのソテー きよみオレンジ		こぶ じゃこ いわのり とりにく とうふ みそ かつおぶし ししゃも ベーコン	しちぶ米 ていアミロース米 こむぎこ パンこ サラダゆ じゃがいも	ねりうめ 生姜 キャベツ えのき こまつな ながねぎ アスパラ にんじん たまねぎ きよみオレンジ	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。
22	水	ガーリックトースト ポークシチュー かみかみおんやさい	○	とりにく とりがら なまクリーム いか ぎゅうにゅう	パン バター サラダゆ じゃがいも こむぎこ せんとう ごまあぶら ごま	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 ホールのトマト ごぼう もやし こまつな	かみかみおんやさいは、噛 み応えのある食材を使用し ています。
23	木	とりにくのケバブどん ピーンズおんサラダ あまなつ	○	とりにく きんときまめ かまぼこ ぎゅうにゅう	しちぶ米 こめつむぎ サラダゆ せんとう	たまねぎ キャベツ アスパラ コーン あまなつ	ケバブ丼は、クミンやにんに くをたっぷり使った食欲アッ プメニューです。
24	金	たまねぎカレーライス ふくじんづけのソテー やさしいレモンふうみ	○	ぶたにく とりがら ハム 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 こんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ れんこん レモン	運動会に向けて、給食室か らの応援メニューです！
28	火	ちらしずし すましじる いかにさきあげ おかかびたし	○	こぶ こうやどうふ とりにく かまぼこ わかめ かつおぶし いか ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう	しちぶ米 せんとう こむぎこ でんぶん サラダゆ	かんぴょう にんじん ししいたけ ごぼう いんげん たけのこ ながねぎ こまつな キャベツ もやし	さらさあげは、カレー粉や しょうゆで味付けしたいか を、油で揚げて作ります。更 紗の布に似ていることから名 づけられました。
29	水	こくとうパン スープ シェパーズパイ やさしいこんにやくのいためもの	○	とりにく とりがら ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	パン パスタ サラダゆ じゃがいも バター オリーブゆ こむぎこ しらたき せんとう	たまねぎ にんじん セロリ にんにく ながねぎ パセリ キャベツ こまつな コーン 生姜	シェパーズパイはイギリスの 料理です。マッシュしたじゃ がいもに、たっぷりのチーズ をのせて焼き上げます。
30	木	むぎごはん おからふりかけ すましじる さんまのかばやき ぶたにくときゃべつのみそいため ヨーグルト		おから じゃこ ひじき あおのり けずりぶし わかめ とうふ 煮干し さんま みそ ヨーグルト ぶたにく	しちぶ米 おしむぎ ごま せんとう でんぶん こむぎこ サラダゆ	もやし にんじん こまつな ながねぎ 生姜 キャベツ たまねぎ ごぼう	おからやちりめんじゃこ、青 のりなど、カルシウムのとれ るふりかけです。
31	金	やさしいたっぷりマーボー豆腐どん きりぼ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 サラダゆ せんとう でんぶん ごまあぶら ごま	ながねぎ たけのこ にんじん にら ほししいたけ もやし にんにく 生姜 きりぼしだいこん キャベツ きゅうり こまつな	きりぼしだいこんは、食感を 残して作ります。丼ごはんの 時は、よく噛んで食べるメ ニューを取り入れています。

* 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。