



5月予定献立表



《今月のめあて》

じかんとまもってたべよう！

令和元年度5月

給食回数 18 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)	体の調子をとのえる(みどり)	
7 火	ごはん すましじる ししゃものいそべあげ ごもくきんぴら	○	かつおぶし だしコブ ししゃも あおのり とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ちゅうりきこ あぶら こんにやく さとう ごま	かぼちゃ こまつな ながねぎ にんじん ごぼう れんこん	<p>⑤こまめに水分補給 5月になり蒸し暑い日が増え、運動会の練習も多くなります。給食の汁ものには、汗で失った塩分や水分、ミネラル等を補う役目もあります。</p> <p>9日(木)グリーンピースごはん 旬のグリーンピースを使った混ぜご飯です。旬の香りと、鮮やかな色で季節を感じてみましょう。</p> <p>24日(金) '勝つ'カレー 25日は運動会ですね。日ごろの練習の成果が実るように、チキンカツカレーを作って応援します。※運動会の練習が続きます。朝ご飯はしっかり食べましょう！</p> <p>28日(火)サンラータン サンラータンは中華料理の一つです。お酢の酸味とコショウをきかせたところのあるスープに中華麺をつけて食べます。</p> <p>30日(木)世界の給食 『イタリアの料理』 日本では「イタリアン」などと呼び親しまれ、世界中の地域にも広く伝わっています。同じイタリアの中でも地域によって特徴は様々ですが、オリーブオイルやトマト、パスタやチーズを使った料理がよく知られていますね。今回は、魚介を使ったペスカトーレと、お米が入ったライスコロツケです。</p>
8 水	きなこフレンチトースト カレースープ ポークラウトウイユ きよみオレンジ	○	ぎゅうにゅう たまご きなこ しろいんげんまめ とりガラ ぶたにく	しょくパン さとう バター じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく しめじ ピーマン トマト きよみオレンジ	
9 木	グリーンピースごはん みそしる わふうハンバーグ はくさいのにびたし	○	だしコブ なまわかめ みそ かつおぶし ぶたひきにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 じゃがいも あぶら ばんこ さとう	グリーンピース たまねぎ だいこん にんじん はくさい ほうれんそう	
10 金	チリライス(ごはん・ぐ) ポイルやさしい わふうドレッシング みしょうかん	○	ぶたひきにく だいず きんときまめ ベーコン ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら バター ちゅうりきこ さとう ごまあぶら	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト チリパウダー キャベツ こまつな にんじん もやし みしょうかん	
13 月	むぎごはん ひじきうめふりかけ すましじる いわしのさんがやき キャベツのおかか	○	ひじき かつおぶし あおのり だしコブ いわし すりみ ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごま さとう あぶら ふ ばんこ ちゅうりきこ ごまペースト でんぶん ごまあぶら	うめ にんじん こまつな たまねぎ しょうが キャベツ もやし	
14 火	にくみそスパゲティ あおなととうふのスープ きゅうりのふくじんづけふう きよみオレンジ	○	ぶたひきにく だいず みそ とりガラ とうふ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ こまつな きゅうり きよみオレンジ	
15 水	こくとうコッペパン コンソメスープ とうにゅうポテトグラタン マカロニソテー	○	ハム とりガラ とりにく とうにゅう ピザチーズ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こくとうコッペパン じゃがいも あぶら ちゅうりきこ バター なまクリーム マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ ホールコーン さやいんげん	
16 木	ごはん けんちんじる ジャンボしゅうまい アスパラいりやさしいソテー	○	とうふ あぶらあげ かつおぶし だいず だしコブ ぶたひきにく とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さといも こんにやく ごまあぶら しゅうまいのかわ でんぶん さとう あぶら	だいこん にんじん ごぼう ホールコーン たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが グリーンアスパラ キャベツ	
17 金	とりそぼろごはん (ごはん・そぼろ・いりたまご) みそしる あげじゃがのじゃこおろしに あまなつみかん	○	とりひきにく たまご なまわかめ あぶらあげ みそ かつおぶし ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう あぶら でんぶん じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース きりほしだいこん ながねぎ だいこん こまつな あまなつみかん	
20 月	みなみうおぬまごはん のりのつくだに とんじる あじたつたあげ おんやさ	○	のり ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし アジ ぎゅうにゅう	南魚沼米(白米) さとう じゃがいも こんにやく あぶら すりごま でんぶん ごまあぶら	だいこん にんじん ながねぎ しょうが もやし キャベツ こまつな	
21 火	やきうどん ワンタンスープ まっちゃあずきパンケーキ	○	ぶたにく みそ かつおぶし とりにく とりガラ たまご ヨーグルト あずき ぎゅうにゅう	さとう あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら はくりきこ バター	キャベツ たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが こまつな	
22 水	セルフドック (コッペパン・てづくりソーセージ) ABCスープ ジャーマンポテト プチトマト	○	ぶたひきにく だいず とりガラ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン でんぶん あぶら ばんこ パスタ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく セロリー キャベツ ほうれんそう パセリ トマト	
23 木	むしいなりずし すましじる とりにくじゃがに きよみオレンジ	○	あぶらあげ かつおぶし だしコブ とりにく ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま ふ じゃがいも しらす あぶら	にんじん かんぴょう たけのこ こまつな たまねぎ さやいんげん きよみオレンジ	
24 金	チキンカツカレー ポイルやさしい ポンザドレッシング	○	ぶたにく とりガラ とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ あぶら じゃがいも ちゅうりきこ バター さとう ばんこ こんにやく でんぶん	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 ホールコーン レモンかじゅう	
28 火	サンラータンつけめん いかのチリソース きよみオレンジ	○	とりにく たまご とりガラ いか ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	はくさい にんじん ほししいたけ こまつな しょうが たまねぎ にんにく きよみオレンジ	
29 水	むすびパン ミートボールホワイトシチュー ようふうきんぴら ガーリックポテト	○	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう とりガラ とりにく	パン ちゅうりきこ でんぶん あぶら バター なまクリーム こんにやく さとう ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ ほうれんそう ホールコーン にんじん マッシュルーム ごぼう セロリー パセリ にんにく	
30 木	スパゲティペスカトーレ ライスコロツケ ポイルやさしい イタリアンドレッシング	○	いか えび ベーコン とりガラ ぶたひきにく こなチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら でんぶん さとう オリーブ油 ちゅうりきこ 七分米 ばんこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト トマトジュース キャベツ ブロッコリー スズキニ ホールコーン レモンかじゅう パブリカ	
31 金	わかめごはん みそしる とりのねぎしょうがやき やさしいのごまふうみ	○	なまわかめ あぶらあげ みそ かつおぶし とりにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごまあぶら ごま さとう あぶら ちゅうりきこ すりごま	だいこん にんじん ながねぎ しょうが キャベツ こまつな	