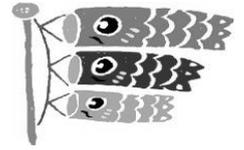




# 5月予定献立表



《今月のめあて》  
よくかんでたべよう

令和3年度 5月

給食回数

17 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)	
6	木	ごはん みだくさんじる とりのうめふうみやき きゃべつとぶたにくのいためもの	○	とうふ かつおぶし とりにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう あぶら	にんじん ながねぎ しめじ だいこん こまつな うめぼし きゃべつ たけのこ しょうが	梅風味焼きの練り梅は、和歌山 県の三尾さんが自然農法で育 てた梅を使います。完全無農 薬・無肥料栽培です。
7	金	さんまのかばやきどん みそしる ひじきのいために	○	さんま わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん こむぎ あぶら さとう	しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん たけのこ だいこん こまつな	三枚おろしにしたさんまを油で 揚げて、甘辛いタレにからめま す。ごはんとの相性バツグンで す。
10	月	ジャージャーめん がんもとたまこんにやくのもの ナムル	○	ぶたにく みそ とりがら かつおぶし がんもどき ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら ごま	ほしいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ にんじん しょうが こまつな もやし じゃがいも きゃべつ チンゲンさい	ジャージャー麺は、照りが出るま で炒めた練り味噌が味の決め 手です。
11	火	グリーンピースごはん かきたまじる ししゃものなんばんづけ にくじゃが	ヨ	たまご とうふ かつおぶし ししゃも ぶたにく ヨーグルト	こめ もちきび でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにやく	グリーンピース ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん ほしいたけ さいいんげん	この季節にしか味わえない生の グリーンピースをご飯に炊きこみま す。
12	水	カレーミートホットサンド きゃべつイリコンスープ きんときまめのいろどりサラダ	○	ぶたにく とりにく 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 こむぎ あぶら バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん クリームコーン セロリ じゃがいも れんこん こまつな レモン	シチューやカレーに使うルーは、 加工品を使わず、バターと小麦 粉を炒めて手作りしています。
13	木	ごはん みそしる うどのおいしいやき きりぼしだいこんのもの	○	あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも パンこ あぶら さとう でんぶん こんにやく	たまねぎ こまつな ながねぎ うど しょうが きりぼしだいこん にんじん	武蔵野市の特産品「うど」を使っ たオリジナルメニュー。ミート ローフの中にうどが入っていま す。
14	金	ビビンバ わかめスープ そらまめのしおゆで	○	ぶたにく みそ わかめ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ ごまあぶら さとう あぶら ごま でんぶん	だいずもやし だいこん ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ そらまめ	そら豆は、今が旬の食べもので す。名前の由来は、実が空に向 けてなることからきています。
17	月	スパゲティミートソース じゃがいものチーズやき コーンのおんサラダ	○	ぶたにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ トマトピューレ ホールトマト ホールコーン じゃがいも れんこん こまつな	蒸かした新じゃがが芋にチーズを 乗せて、オーブンで焼きます。新 じゃがが芋のみずみずしい風味を 味わってください。
18	火	しじゅうし もずくみそしる しろみさかなのからあげ ごぼうとこんにやくのソテー	○	ぶたにく こんぶ あぶらあげ もずく とうふ みそ にほし メルルーサ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ていアミロース米 あぶら でんぶん こんにやく さとう	にんじん しょうが もやし ながねぎ じゃがいも ぎゅう えのきたけ	しじゅうしは、沖縄の郷土料理 です。豚肉と昆布の炊き込みご 飯です。
19	水	食パン キャロブミルククリーム やさいのスープに マカロニソテー	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム とりにく とりがら かつおぶし ツナ	パン さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム セロリ にんにく ピーマン	キャロブとは、いなご豆という豆 科の植物を粉末にしたもので す。栄養価が高く、ココアやチ ョコのような風味です。
20	木	きびごはん ごもくスープ わふうハンバーグ おんやさい	○	ぶたにく かつおぶし おから ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら パンこ でんぶん さとう ごまあぶら ごま	にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが じゃがいも もやし	ビタミンやミネラルなどの微量栄 養素の不足を補うため、給食で は、七分米に雑穀や玄米などを 加えています。
21	金	とりにくのケバブどん あおだいずとポテのおんサラダ きよみオレンジ	○	とりにく ハム あおだいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう じゃがいも	にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん きよみオレンジ	ケバブ丼は、クミンなどのスパ イスを効かせた鶏肉とじゃがいも をご飯の上に乗せて食べる中東 風メニューです。
24	月	やきうどん だいこんとこぶのもの ヨーグルトケーキ	○	ぶたにく みそ ちくわ あおのり かつおぶし こんぶ スキムミルク たまご ぎゅうにゅう クリームチーズ ヨーグルト	うどん さとう あぶら でんぶん こむぎこ バター	じゃがいも たまねぎ にんじん もやし だいこん こまつな しょうが レモン	ヨーグルトとクリームチーズを混 ぜ込んだ生地をオーブンで焼い て作ります。しっとり濃厚なケ ーキです。
25	火	さけずし すましじる いかのさらさあげ たけのことふきのにつけ	○	さけ はんぺん わかめ とうふ かつおぶし いか あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま こむぎこ でんぶん あぶら	さいいんげん こまつな ながねぎ たけのこ にんじん だいこん ふき	さらさ揚げはカレー粉やしょうゆ などで下味をし、粉をまぶして揚 げたものです。色がアジアの 「更紗」という布に似ているこ からこの名がつけました。
26	水	ガーリックトースト ビーンズシチュー おんサラダ みしょうかん	○	ぶたにく だいず なまクリーム かまぼこ ぎゅうにゅう	パン オリブあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ ホールトマト トマトピューレ じゃがいも こまつな みしょうかん	☆今月の栄養価☆
27	木	げんまいいりごはん てっかみそ やきメンチカツ はるさめソテー	○	だいず みそ ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう ごま パンこ こむぎこ あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん じゃがいも にら もやし しょうが	エネルギー 660kcal たんぱく質 27.8g 脂肪 21.4g
28	金	キーマカレーライス ポイルやさい てづくりドレッシング あまなつ	○	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ バター ごまあぶら ごま	たまねぎ セロリ にんにく しょうが にんじん りんご ホールトマト じゃがいも ぎゅう こまつな あまなつみかん	インド料理であるキーマカレー は、ひき肉のカレーです。「キー マ」とは、ヒンディー語で細切れ 肉やひき肉を意味します。

牛乳らん ○…牛乳 ヨヨ…ヨーグルト

\* 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。