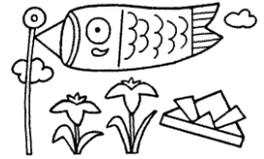




5月予定献立表



家庭数

《今月のめあて》

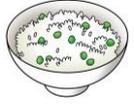
てあらいとせいけつにころがけよう!

令和3年度 5月

給食回数

17 回

武蔵野市立本宿小学校 給食室

日 曜	こ ん だ て	牛 乳	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト	ランチルーム
			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)		
6 木	ハヤシライス あぶらあげとやさしいいためもの	○	ぶたにくとりがら あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ パター ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリトマトビュレ キャベツ もやし	7日(金) グリーンピース ごはん 当日届いて、当日むいたグリーンピースを使います。生のグリーンピースを楽しみにしてください。	
7 金	グリーンピースごはん みそしる とりのうめふうみやきしのだに	○	こんぶ わかめ みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき	グリーンピース キャベツ こまつな ながねぎ うめぼし ほししいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん		
10 月	ダイスチーズパン ウィナーポトフ いかのユーリンソースがけ オレンジ	○	レバーソーセージ とりがら かつおぶし こんぶ いか ぎゅうにゅう	ダイスチーズパン じゃがいも あぶら でんぶん さとう	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンアスパラ セロリ にんにく しょうが ながねぎ きよみオレンジ		
11 火	ゆかりごはん みだくさんじる まめつつくね メロン	○	ぶたにくなまあげ かつおぶし とりにく ひじき あおだいず みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく マヨネーズ パンこ	ゆかりこ にんじん ながねぎ だいこん こまつな たまねぎ ホールコーン メロン		
12 水	わふうスープスパゲティー じゃがいもとウィンナーのトマトに そらまめのしおゆで	○	ベーコン ぶたにく かつおぶし レバーソーセージ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな しめじ にんにく しょうが さやいんげん トマトジュース そらまめ	12日(水) そらまめのしおゆで とれたてのそらまめを塩ゆでします。旬の味を味わってくださいね。	
13 木	とりめし さけのさざれやき ひじきのにものおんやさい	○	こんぶ とりにく かつおぶし さけ ひじき ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら さとう マヨネーズ パンこ ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん もやし こまつな キャベツ		
14 金	キーマカレー ポイルやさしい わふうドレッシング	○	だいず ぶたにく ヨーグルト わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こむぎこ パター こんにやく ドレッシング	レーズン 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 キャベツ もやし こまつな ホールコーン		
17 月	ミルクパン ちゅうかコンスープ やきメンチかつ きやべつのみそいため	○	とりにくたまご とりがら ぶたにく ひじき あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら でんぶん パンこ こむぎこ ごまあぶら	クリームコーン たまねぎ にんじん チンゲンさい ながねぎ キャベツ しょうが		
18 火	トマトコーンライス やさいスープ オムレツ メロン	○	ベーコン とりにく とりがら たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら パター じゃがいも	たまねぎ ホールコーン パセリ キャベツ にんじん こまつな セロリ にんにく メロン		
19 水	スアンラアタンめん(つけめん) ナムル ちくわのしんりよくあげ	○	ぶたにく とりがら わかめ ちくわ たまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかさ ぼ ごまあぶら でんぶん ごま こむぎこ あぶら	きくらげ もやし にんじん たけのこ チンゲンさい ながねぎ しょうが にんにく キャベツ あかピーマン よもぎこ	19日(水) ちくわの新緑揚げ 給食では衣にヨモギの粉を混ぜて揚げます。鮮やかな緑色が映えることから、「新緑揚げ」と言います。	
20 木	ひじきとだいずのごはん すましじる ししゃもやき きりほしだいこんのもの	○	こんぶ あぶらあげ ひじき かつおぶし だいず はんぺん わかめ ししゃも さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら	にんじん はくさい たけのこ ながねぎ きりほしだいこん こまつな		
21 金	かじょうどうふどん しろいんげんまめとパインのあまに	○	ぶたにくなまあげ みそ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ チンゲンさい にんにく しょうが ながねぎ バインアップル		
25 火	たきこみちらしずし さばのたつたあげ やきぶたカレーおんやさい すいか	○	こんぶ あぶらあげ かつおぶし さば やきぶた ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん	にんじん ほししいたけ ごぼう れんこん さやいんげん しょうが キャベツ もやし こまつな すいか		
26 水	ひやしサラダうどん にくじゃが こんにやくおかかいため	○	わかめ ぶたにく かつおぶし こんぶ にぼし ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん じゃがいも こんにやく あぶら	もやし キャベツ きゅうりにんじん ながねぎ たまねぎ こまつな ほししいたけ		
27 木	かいせんあんかけチャーハン じゃがいものバターに ようふうひじきに	○	ベーコン ほたてが いいか えび ぶたにく チーズ ひじき かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも パター	ながねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ しめじ こまつな あかピーマン しょうが グリーンアスパラ ホールコーン にんじん こねぎ		
28 金	バターチキンカレー キャベツとふくじんづけのソテー カクテルフルーツ	○	とりにく ヨーグルト とりがら なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう バター こむぎこ	たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく しょうが ホールトマト さやいんげん キャベツ ふくじんづけ ミックスフルーツ	しつがいは服はんとを食べて力を出しなう!	
31 月	ピザホットサンド ミネストローネスープ なまあげのカレーそばろに	○	ベーコン チーズ とりにく とりがら なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン シェルマカロニ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん セロリ にんにく ホールトマト トマトジュース ほししいたけ こまつな しょうが	★月平均栄養価★ エネルギー 615kcal タンパク質 24.5g 脂質 21.9g	

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。

「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

教えて 名前の由来



そらまめは、空に向かって実がなることから「空豆」と名づけられたといわれています。また、さやが蚕に似ていることから「蚕豆」と書いて、そらまめと読むこともあります。

