



5月予定献立表

《今月のめあて》

よくかんで たべよう



令和4年度 5月

給食回数 19 回

武蔵野市立境南小学校

日 曜	こんだて	牛乳等	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)	
2 月	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 あぶらあげ 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育てた梅を使います。無農薬・無肥料栽培です。
6 金	さんまのかばやきどん みそじる 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 こむぎこ あぶら さとう	しょうが はくさい たまねぎ にんじん たけのこ だいこん こまつな	開い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。
9 月	ジャージャーめん がん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 がんとどき ぎゅうにゅう	むしちゅうかさお 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 こまつな もやし じゃがいも あかピーマン チンゲンサイ	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。
10 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 にんじん たまねぎ ほしいたけ	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。
11 水	カレーミートホットサンド きゃべついいりコーンスープ きんときまめのいろどりサラダ みしょうかん	○	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 こむぎこ 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 キャベツ れんこん こまつな レモン みしょうかん	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。
12 木	ごはん みそじる のりあげくん きりぼしだいこんのもの	○	あぶらあげ とうふ みそ にぼし とりにく のり さつまあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも パンこ さとう あぶら こんにやく	たまねぎ こまつな ながねぎ れんこん しょうが きりぼしだいこん にんじん	つくねに海苔を付けて揚げます。れんこんとじゃがが芋が食感のアクセントです。
13 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 あぶら さとう ごまあぶら 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。
16 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 ホールトマト ホールコーン キャベツ もやし こまつな	新じゃが芋にチーズを乗せて、オーブンで焼きます。新じゃが芋のみずみずしい風味を味わってください。
17 火	しじゅうし もずくみそじる しろみずかなのからあげ 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 にぼし 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 キャベツ ごぼう 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。
18 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 じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ 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にしたものです。栄養価が高く、ココアのような風味です。
19 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 キャベツ 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麦などを加えています。
20 金	とりにくのケバブどん あおだいずとポテトのおんサラダ 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 キャベツ 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で味付した鶏肉とキャベツをご飯に乗せて食べる中東風メニューです。
23 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 のり かつおぶし こんぶ たまご スキムミルク 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	キャベツ 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。
24 火	さけずし すましじる たけのことふきのにつけ みしょうかん	○	さけ とりにく はんぺん わかめ とうふ かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま	さやいんげん こまつな ながねぎ たけのこ だいこん にんじん ふき みしょうかん	焼いた鮭をほぐして、酢飯に混ぜ込みます。暑くなってきた季節にも酢飯なら食欲が増します。
25 水	ガーリックトースト ピーンズシチュー おんサラダ	○	ぶたにく とりがら だいず なまクリーム かまぼこ ぎゅうにゅう	パン オリーブあぶら 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 キャベツ もやし こまつな	食パンににんにくを効かせたオリーブオイルを塗って焼きます。トマト味のシチューとも相性ばっちり。
26 木	げんまいいりごはん てつかみそ 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 キャベツ いら もやし しょうが	鉄火みそは、甘辛く練った味噌に煎り大豆が入った料理です。ご飯につけて食べてください。
27 金	キーマカレー 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 キャベツ きゅうり こまつな あまなつみかん	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。
30 月	うみのさちラーメン なまあげのピリカラに かいこうしょう	○	いか えび わかめ とりがら なまあげ ぶたにく みそ たまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかさお あぶら さとう こむぎこ バター ごま	キャベツ こまつな もやし たけのこ にんじん ながねぎ にんにく しょうが ほしいたけ	中華風ドーナツ開口笑。パカッと割れた形が口を開けて笑っているように見えることから名前がつけました。
31 火	きびごはん みそじる あげぶたとこうやどうふの あまからだれ かんぴょうのかおりいため	○	あぶらあげ みそ かつおぶし ぶたにく こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび でんぶん あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ごま	キャベツ だいこん こまつな ながねぎ さやいんげん かんぴょう たけのこ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく	かんぴょうは、ユウガオの果肉を薄く細長くむいて乾燥させた食品です。

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 611kcal たんぱく質 26.0g 脂質 21.4g