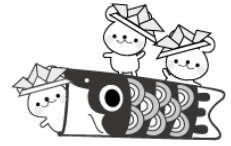


5月予定献立表



《今月のめあて》

家庭数

てあらいとせいけつにころろがけよう

令和4年度 5月

給食回数 18 回

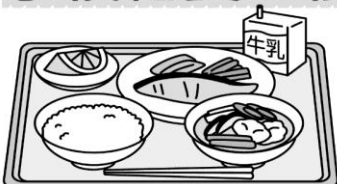
●武庫野市立南小学校 給食室

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント	ランチルーム
				血や肉となる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)		
2	月	はいがパン コーンシチュー いかのさらさあげ きゃべつのみそいため	○	ぶたにくぎゅうにゅうとりがら なまクリーム いか あぶらあげ みそ	パン じゃがいも こむぎこ パター あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	クリームコーン にんじん たまねぎ キャベツ セロリ こまつな しょうが	若葉の緑が鮮やかな季節になりました。新年度を迎え1カ月。長いゴールデンウィークも終え、再び新たなスタートです。連休明けは、生活リズムが崩れてしまいがちです。元気に学校生活を送ることができるよう、早寝、早起きを心がけましょう。また、三食しっかり食べるようにしましょう。	
6	金	ドライカレーライス チーズポテト たくあんおんサラダ	○	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ じゃがいも ごま	レーズン たまねぎ にんじん ごぼう にんにく パセリ たくあん キャベツ もやしこまつな		
9	月	ごはん すましじる とりのおそばあげ アスパラのみそいため	○	はんぺん かつおぶし とりにく あおのり ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん こむぎこ ごまあぶら さとう	ながねぎ こまつな たけのこ しょうが グリーンアスパラ しめじ たまねぎ にんじん にんにく		
10	火	グリーンピースごはん きりほしのみそじる さけのしおこじやき にくじゃが	○	こんぶ なまあげ みそ かつおぶし さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	グリーンピース きりほしだいこん キャベツ ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ		
11	水	スパゲッティナポリタン きんときまめのいろどりおんサラダ きなここめこのパンケーキ	○	ハム きんときまめ ひじき たまご ぎゅうにゅう きなこ スキムミルク	スパゲッティ あぶら ごまあぶら さとう こめココア チョコ パター	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト パセリ キャベツ れんこん こまつな レモン	9日(月) アスパラのみそいため	
12	木	うめわかごはん すましじる まめこつね ビーフンのきんぴら	○	こんぶ わかめ かつおぶし とりにく ひじき あおだいず みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら おふ でんぶん マヨネーズ パンこビーフン ごまあぶら さとう	うめほし ながねぎ こまつな たけのこ たまねぎ にんじん ホールコーン ごぼう もやし	アスパラガスは収穫できるまでに2年から3年かかる野菜で4月～6月が旬です。たけのこ・しめじ・玉ねぎ・にんじん・にんにくといっしょに炒めます。味わって食べてくださいな!	
13	金	ホイコーローどん ビーンズポテトスープ ひじきのいためもの	○	ぶたにく みそ しろういんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう とりがら ひじき とりにく あぶらあげ かつおぶし	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも しろたき	キャベツ たけのこ にんじん ながねぎ ピーマン しょうが にんにく たまねぎ パセリ こまつな		
16	月	ソフトフランスパン トマトシチュー ゴマずおんやさい メロン	○	とりにく とりがら なまクリーム ツナ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト きりほしだいこん キャベツ もやし こまつな メロン	10日(火) グリーンピース	
17	火	ひじきごはん かんこくふうスープ わかめ とりにく かつおぶし ぶたにく なまあげのいためもの	○	こんぶ あぶらあげ ひじき たまご わかめ とりにく かつおぶし ぶたにく なまあげぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら でんぶん	にんじん だいずもやし こまつな ながねぎ しょうが キャベツ たまねぎ	ごはん 朝、さやむきをしたグリーンピースをゆでて、ごはんにします。今が旬のとれたてのグリーンピースを味わっていただきますよ。	
18	水	ジャージャーメン じゃがいものトマトに そらまめのしおゆで	○	ぶたにく だいず みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく トマトジュース パセリ そらまめ		
19	木	にんにくライス わかめスープ いかのユージンソースがけ キャベツソテー	○	わかめ とうふ かつおぶし いか ぎゅうにゅう	こめ あぶら パター はるさめ でんぶん さとう	にんにく にんじん パセリ たけのこ ながねぎ しょうが キャベツ ピーマン		
20	金	ポークビーンズライス ゆでやさいのみそだれ	○	だいず ぶたにく わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら パター こむぎこ さとう ねりごま	パセリ マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ さやいんげん キャベツ もやし		
24	火	スタミナどん じゃがいものバターに きゅうりのかわりづけ	○	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こんにやく さとう じゃがいも パター ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが グリーンアスパラ きゅうり	18日(水) 空豆の塩ゆで 空豆はさやが空に向かってなることから、この名前がつきました。空豆のおいしさを味わってもらうために、シンプルに塩ゆでにします。	
25	水	びやんびやんめん ひきなもち しろいんげんまめとりんごのあまに	○	ぶたにく かつおぶし こうやどうふ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん だまこもち さとう	もやし チンゲンサイ ほししいたけ たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん ほうれんそう りんご		
26	木	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	○	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		
27	金	バターチキンカレー キャベツとぶ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 パター 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 ぶくじんづけ ミックスフルーツ		
30	月	カツサンド(かしわパン・チキンカツ) たまごスープ ジャーマンポテト	○	とりにく たまご かつおぶし ベーコン ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな ながねぎ さやいんげん ホールトマト		
31	火	とりめし ししゃものあまからあげ ひじきだいずのにももの ちくわのおんサラダ	○	とりにく ししゃも ひじき だいず さつまあげ かつおぶし ちくわ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ マヨネーズ	ごぼう にんじん しょうが こまつな キャベツ もやし	しかりんごは食べるとお肌、お腸す!	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース
月平均栄養価 エネルギー 615kcal たんぱく質 26.0g 脂質 22.7g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる“食事”ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

財団公式フェイスブックページでは、当財団の食育活動、こだわりの給食などさまざまな情報を発信しています。ぜひご覧ください◎

