



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4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	むぎごはん みそしる ぶたにくのさらさあげ こまつなとじゃがいものそぼろあん	○	みそ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	きりほしだいこん にながねぎ にんじん しょうが こまつな たまねぎ	<p>☆こまめに水分補給をしましょう</p> <p>蒸し暑くなり、汗をかく機会が多くなってきます。のどが渇いたと感じる前に、ひとくち水分をのむようにしましょう。給食の汁物には、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。食べるようにしましょう。</p>  <p>☆運動会の練習が続きます。朝ごはんを食べて登校しましょう。</p> <p>12日(木)グリーンピースごはん</p> <p>緑のお豆はこの時期が一番甘くておいしいです。旬の食材を味わいましょう。</p>  <p>17日(火)抹茶あずきパンケーキ</p> <p>新茶の季節です。抹茶を加えた生地以小豆をちらしてふつくと焼きあげる手作りパンケーキです。</p> <p>27日(金)サモサ</p> <p>サモサは、ひき肉と野菜を炒めて香辛料を加えた具を、薄い生地で三角形に包んで揚げた料理です。今日は餃子の皮を使って包みます</p>  <p>30日(月)</p> <p>運動会の振替休業日です。</p>
6 金	ハヤシライス (ハヤシルー むぎごはん) こふきいも ポイルやさい うめドレッシング	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら こむぎこ パター さとう こめ おしむぎ じゃがいも こんにやく でんぶん	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース パセリ キャベツ こまつな もやし ホールコーン うめほし	
9 月	むぎごはん よしのじる かつおのからあげ キャベツのごまいため	○	とうふ とり かつおぶし こんぶ かつお ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん さとう こむぎこ ごまあぶら ごま	かんぴょう こまつな だいこん にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし さやいんげん	
10 火	むぎごはん てっかみそ とんじる たまごやきのおろしあん ミニトマト	○	だいたみそ ぶたにく なまあげ かつおぶし たまご とり ひじき 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 こんにやく ごま ごまあぶら でんぶん	ごぼう にんじん ながねぎ たまねぎ にながねぎ だいこん こねぎ ミニトマト	
11 水	チリチズドック ベジタブルスープ パスタおんサラダ	○	きんときまめ ぶたにく だいたみそ レバーソーセージ チーズ しろいんげんまめ とりから ハム ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こむぎこ シェルマカロニ	たまねぎ にんにく ホールマト トマトジュース キャベツにんじん マッシュルーム こまつな セロリ ホールコーン さやいんげん	
12 木	グリーンピースごはん みそしる にくじゃがやきコロケ にらびたし	○	こんぶ とうふ みそ かつおぶし ぶたにく だいたみそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも しらたき でんぶん こむぎこ パンこ	グリーンピース だいこん にんじん こまつな たまねぎ はくさい もやし になら	
13 金	ピビンうどん (にくみそだれ ナムル うどん) もずくのスープ きよみオレンジ	○	ぶたにく だいたみそ もずく かつおぶし ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごまうどん	にんにく しょうが はくさいキムチ だいたみそ やしほうれんそう にんじん もやし たまねぎ こまつな ホールコーン きよみオレンジ	
16 月	むぎごはん みそしる あじフライ たまごこんにやくのおかか	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ あじ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ でんぶん パンこ こんにやく さとう	キャベツ こまつな にんじん たけのこ さやいんげん	
17 火	スパゲティナポリタン おしむぎいりチキンブロス まっちゃあずきパンケーキ	○	レバーソーセージ とり とりから たまご ヨーグルト あずき ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ おしむぎ じゃがいも さとう パター	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく ホールマト あかピーマン キャベツ セロリ パセリ	
18 水	ごましおごはん さつきじる まめこつね おんやさい	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ とり くだいたみそ あおだいたみそ ひじき ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま パンこ さとう でんぶん ごまあぶら	えのきたけ ながねぎ たけのこ にんじん さやえんどう しょうが ほしほし たまねぎ キャベツ もやし	
19 木	あおなチャーハン わかめとうふのスープ もっちりしゅうまい	○	ぶたにく わかめ とうふ とりから だいたみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごましゅうまいのかわ でんぶん	チンゲンサイ ながねぎ にんじん にんにく ホールコーン しょうが たまねぎ こまつな たけのこ ほしほし たけ グリーンピース	
20 金	てりやきホットサンド ジュリエンスープ じゃがいもとじゃこのわふうソテー	○	とり こんぶ あぶらあげ りチーズ ハム とりから ちりめんじゃこ あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ ほしほし たけ ホールコーン にんにく にんじん キャベツ セロリ グリーンアスパラ	
23 月	くろまいりごはん みそしる いかのこうみやき あつあげのそぼろあん	○	こんぶ とうふ わかめ みそ かつおぶし いか なまあげ とり くだいたみそ ぎゅうにゅう	こめ くろまい こんぶつぶむぎ ごま あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ にんにく しょうが レモン にんじん になら	
24 火	コーンピラフ ミートボールホワイトシチュー ポイルやさい わふうドレッシング みしょうかん	○	ハム ぶたにく だいたみそ ぎゅうにゅう なまクリーム とりから	こめ こんぶつぶむぎ あぶら こむぎこ でんぶん じゃがいも バター こんにやく ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム パセリ しょうが グリーンアスパラ セロリ キャベツ こまつな だいたみそ もやし みしょうかん	
25 水	みなみうおめごはん みそしる とりのごまやき しのだに	○	こうやとうふ みそ かつおぶし とり あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも しらたき	だいこん にんじん こまつな たまねぎ さやいんげん	
26 木	つけかんとんめん (つけじる むしちゅうがそば) にくだんこのもちごめむし	○	ぶたにく かまぼこ なまあげ とりから だいたみそ ぎゅうにゅう	むしちゅうがそば ごまあぶら さとう でんぶん もちごめ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ホールコーン チンゲンサイ あかピーマン しょうが ほしほし たけ れんこん	
27 金	ナン チキントマトカレー サモサ メロン	ヨ	とり くだいたみそ りしろういんげんまめ とりから ぶたにく だいたみそ ヨーグルト	ナン パター あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ぎょうざのかわ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ ほうれんそう きピーマン トマトピューレ メロン	
31 火	ブルコギどん (ブルコギのぐ むぎごはん) ちゅうかスープ みしょうかん	○	ぶたにく とり くだいたみそ とりから ぎゅうにゅう	さとう でんぶん あぶら はるさめ ごまあぶら ごま こめ こんぶつぶむぎ	たまねぎ にんじん になら あかピーマン えのきたけ にんにく こまつな しょうが みしょうかん	

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。

平均栄養価 中学年 エネルギー 604kcal・たんぱく質 27.4g・脂質 20.6g

※裏面には「給食&食育おたより」があります