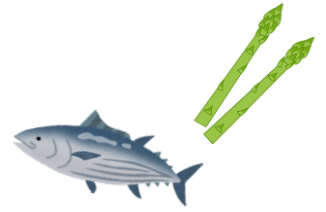




5月予定献立表

《今月のめあて》




じかんとまもってたべよう



令和5年度 5月

給食回数 19 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)	
1 月	いわしのかばやきどんすましじる にびたし	○	いわし わかめ かつおぶし こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぶん こむぎ さとう	しょうが にんじん こまつな かんぴょう キャベツ もやし	<p>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。ゴールデンウィークがすぎれば、再び新たなスタートです。</p> <p>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に、早寝、早起きを心がけましょう。また、三食しっかりとするようにしましょう。</p>  <p>2日(火)中華ちまき</p> <p>端午の節句に向け、子どもたちの健康を願って、一つ一つ竹の皮に包み蒸しあげます。</p>  <p>10日(水)そらまめ</p> <p>さやが上に向かって伸びようにつくので『空を向いた豆』が名前の由来です。</p>  <p>23日(火)カスレ</p> <p>カスレとはフランスの郷土料理です。ソーセージなどの肉類と白いんげん豆、香味野菜を入れた煮込み料理です。</p>  <p>クックパッド「武蔵野市の公式キッチン」QRコード</p> 
2 火	ちゅうかちまき ワンタンスープ あつあげのチリソース	○	やきふた とりにく とりがら なまあげ ぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら さとう ワンタンのかわ でんぶん ごま	ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが こまつな にら にんにく	
8 月	むぎごはん けんちんじる さわらのごまダレやき ごぼうのおんやさい	○	とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ さわら みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら ねりごま ごま さとう でんぶん	だいこん にんじん ごぼう もやし こまつな ホールコーン	
9 火	くろまいごはん みそしる いかのさらさあげ こうやどうふのそぼろに	○	こんぶ とうふ わかめ みそ かつおぶし いか こうやどうふ とりにく ぎゅうにゅう	こめ くろまい こめつぶむぎ ごま あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	こまつな ながねぎ にんじん たまねぎ にら にんにく しょうが	
10 水	ピピンめん(めん・にく・やさい) ベジタブルスープ そらまめ	○	ぶたにく だいたず みそ とりがら こんぶ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば さとう あぶら でんぶん ごま ごまあぶら じゃがいも オリブあぶら	にんにく しょうが はくさいキムチ だいたずもやし にら にんじん たまねぎ さやえんどう パセリ そらまめ	
11 木	ハイナンチキンライス プチマト おしむぎのスープ マーボーはるさめ	○	とりがら こんぶ とりにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ でんぶん ごまあぶら さとう ごま おしむぎ はるさめ あぶら	しょうが たまねぎ にんにく ながねぎ ミニトマト ホールコーン にんじん こまつな たけのこ ほししいたけ	
12 金	しじゅうし すましじる とりのみそやき アスパラポテトソテー	○	ぶたにく こんぶ あぶらあげ わかめ こうやどうふ かつおぶし とりにく みそ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん しょうが こまつな かんぴょう グリーンアスパラ ホールコーン	
15 月	むぎごはん もずくとうふのスープ あじフライ たまこんにやくのおかか	○	もずく とうふ 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 ごまあぶら こむぎこ でんぶん パンこ こんにやく さとう	もやし こまつな にんじん しょうが たけのこ さやいんげん	
16 火	にくみそスパゲッティ あおなとうふのスープ ポイルやさい オニオンドレッシング	○	ぶたにく だいたず みそ とりがら とうふ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こんにやく	たまねぎ ながねぎ にんじん しょうが ほししいたけ たけのこ こまつな キャベツ もやし きゅうり	
17 水	ごまおごはん さつきじる まめっこつね おんやさい	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ とりにく だいたず あおだいたず ひじき 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 ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし	
18 木	てりやきホットサンド ジュリエンスープ ジャコとじゃがいものわふうソテー	○	とりにく あぶらあげ のり チーズ ハム とりがら 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 ほししいたけ 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	
19 金	わかめごはん みそしる カツオのからあげ きりほしだいこんのごまずに	○	わかめ みそ かつおぶし かつお ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら ごま おおさ とうふ でんぶん こむぎこ あぶら	こまつな にんじん ながねぎ にんにく しょうが きりほしだいこん もやし	
22 月	みなみょうおぬまごはん みそしる とりのごまやしきのだに	○	こうやどうふ 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 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	
23 火	あげパン(きなこ) イタリアンスープ カスレ メロン	○	きなこ ベーコン とりがら こんぶ レバーソーセージ とりにくしろういんげんまめ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ にんにく パセリ にんじん ホールトマト メロン	
24 水	とりそぼろごはん(むぎごはん・とりそぼろ・いりたまご) みそしる ちくぜんに	○	とりにくたまご わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら でんぶん こんにやく ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース きりほしだいこん ながねぎ だいこん ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ さやいんげん	
25 木	かんとんめん(めん・つけじる) にくだんごのもちごめむし	○	ぶたにく かまぼこ なまあげ とりがら だいたず ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば ごまあぶら さとう でんぶん もちごめ	キャベツ だいたずもやし たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ホールコーン チンゲンサイ あかピーマン しょうが ほししいたけ れんこん	
26 金	カツカレーライス ポイルやさい うめドレスッシング	○	ぶたにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう パンこ こんにやく	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな ホールコーン うめぼし	
30 火	くろざとうコッペパン コンソメスープ とうにゅうポテトグラタン やさいとソーセージのソテー	○	ハム とりがら とりにく とうにゅう なまクリーム チーズ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん かぶ こまつな マッシュルーム パセリ キャベツ あかピーマン ホールコーン グリーンアスパラ	
31 水	むぎごはん みだくさんじる ぶたにくのしおこうじやき きりほしだいこんのいために	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら でんぶん さとう	にんじん ごぼう ながねぎ きりほしだいこん こまつな	

牛乳らん ○…牛乳

※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 605kcal たんぱく質 27.3g 脂質 22.0g