

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5年度 5月

給食回数 19 回

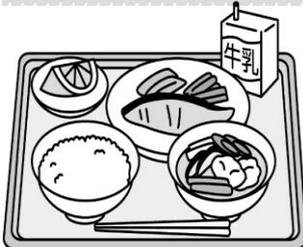
●武蔵野市立本宿小学校 給食室

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つかうもの(材料)			コメ ン ト	ランヂェルム
			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)		
1 月	てりやきバーガー(パン・てりやきチキン) コーンシチュー きゃべつのみそいため	○	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう とりがら なまクリーム あぶらあげ みそ	パン さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ パター あぶら ごまあぶら	しょうが 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	<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。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に、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。</p> <p>9日(火) グリーンピースごはん</p> <p>朝、さやみ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。</p> <p></p> <p>17日(水) 空豆の塩ゆで</p> <p>空豆はさやが空に向かってなることから、この名前がつけました。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。</p> <p></p> <p></p>	
2 火	こんさいたっぷりドライカレー ゴマずおんやさい	○	だいず ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら バター こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	レーズン たまねぎ にんじん ごぼう れんこん にんにく しょうが きりほしだいこん キャベツ もやし こまつな		
8 月	ミルクパン やさいスープ やきメンチかつ やさしいピリカラいため	○	ベーコン とりがら ぶたにく ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ こむぎこ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ にんにく		
9 火	グリーンピースごはん キャベツのみそしる さけのおこじやき ひじきのいためもの	○	こんぶ とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし さけ ひじき ぎゅうにゅう	こめ あぶら しらす さとう	グリーンピース キャベツ えのきたけ こまつな ながねぎ しょうが にんじん		
10 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 ヨーグルトケーキ	○	ぶたにく ベーコン ハム きんときまめ たまご クリームチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう バター	たまねぎ にんにくピーマン ホールトマト キャベツ れんこん こまつな レモン		
11 木	うめわかごはん すましじる あつやきたまご じゃがいもといとこんにやくのいためもの	○	こんぶ わかめ とうふ もずく かつおぶし たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも こんにやく	うめほし キャベツ ながねぎ たまねぎ こまつな		
12 金	ホイコーローどん ちゅうかコンスープ こんにやくオランダに	○	ぶたにく みそ とりにく たまご とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら	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 クリームコーン たまねぎ チンゲンサイ こまつな		
15 月	ココアパン トマトシチュー ちゅうかおんサラダ オレンジ	○	とりにく とりがら なまクリーム やきぶた ひじき ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター こんにやく 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 キャベツ もやし こまつな きよみオレンジ		
16 火	じゃこいりガーリックチャーハン かんこふうスープ ぶたにくのしょうがやき なまあげのいためもの	○	ちりめんじゃこ 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 あぶら さとう でんぶん さとう	ながねぎ にんにく パセリ もやし だいずもやし こまつな しょうが にんじん キャベツ たまねぎ		
17 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	むしちゅうかさそば 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		
18 木	やきぶたチャーハン わかめスープ いかのユウリソースがけ うちまめいりやさいソテー	○	やきぶた わかめ とりにく とりがら いか うちまめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶん さとう	にんじん ながねぎ しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ ホールコーン もやし キャベツ こまつな		
19 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		
23 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 バター ごまあぶら	ながねぎ たまねぎ なら 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		
24 水	びんびんやめん チーズおんサラダ 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 とりにく チーズ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん さとう	もやし チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ たけのこ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな りんご		
25 木	あぶらあげずし さばのからあげ やきぶたカレーおんやさい オレンジ	○	こんぶ あぶらあげ ひじき 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 ごぼう ほししいたけ さやいんげん しょうが ながねぎ キャベツ もやし こまつな きよみオレンジ		
26 金	ハヤシライス ゆでやさしいのみそだれ	○	ぶたにく とりがら わかめ みそ 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 ねりごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ さやいんげん キャベツ もやし		
29 月	きなこあげパン ABCスープ ウィンナーとキャベツのソテー メロン	○	きなこ ぶたにく とりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう バスタアルフアベツ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな セロリ ホールトマト トマトジュース もやし メロン		
30 火	たきこみおこわ ししゃもやき ひじきとだいずのにももの ちくわのおんサラダ	○	あぶらあげ ししゃも ひじき だいず さつまあげ ちくわ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごまあぶら さとう あぶら マヨネーズ	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし		
31 水	スパゲッティミートソース のりしおポテト やさいソテー	○	ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ トマト ピューレ ホールトマト キャベツ もやし ピーマン		

牛乳らん ○●牛乳 ヨ●●ヨーグルト 麦●●麦茶 ミ●●ミカンジュース リ●●リンゴジュース ※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 600kcal たんぱく質 25.9g 脂質 22.4g

学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」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😊



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。

