



5月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》

てをきれいにあらって たべよう



令和5年度 5月

給食回数 19 回

武蔵野市立桜野小学校

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	ホイコーローどん ちゅうかスープ ミニトマト	○	ぶたにく みそ なまあげ 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 でんぶん 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 こまつな だいず もやし ミニトマト	<p>「てをきれいにあらおう！」</p> <p>手はさまざまなものに触れるため、バイ菌や汚れなどがつきやすいです。 給食の準備の前にはせつけんを使っていいいに洗いましょう！</p> <p>2日(火)</p> <p>グリーンピースごはん 生グリーンピースを使った混ぜご飯です。生のグリーンピースを使えるのはこの時期だけなので、旬の香りと鮮やかな色で季節の味を感じてみましょう。</p> <p>16日(火)</p> <p>びゃんびゃん麺 とても薄く平たい麺を使う中国の料理です。とても画数の多い漢字でも有名です。給食では平たい「うどん」を使って、お肉のあんをかけて食べます。</p> <p>びゃん びゃん 麺 麺</p> <p>初夏の野菜 グリーンアスパラガスや絹さや、チンゲンサイ等の青みのきれいな野菜がたくさん登場します。お楽しみに！</p> <p>26日(金) 空豆 「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。空豆は、2年生が体験型の食育授業で「さやむき」にチャレンジしてくれる予定です。</p> <p>そらまめ 空豆</p> <p>素材そのままのおいしさを味わってもらえるように、シンプルに塩ゆでにします。</p>
2 火	グリーンピースごはん すまじる まつかぜやき ニラびたし	○	かまぼこ わかめ かつおぶし こんぶ とりにくとうふ あおのり みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶらパン さとう でんぶん ごまあぶら ごま	グリーンピース ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ はくさい もやし なら	
8 月	むぎごはん みそしる カツオのからあげ しんじがのそぼろに	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ かつお ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ あぶら じゃがいも	こまつな ながねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ さやいんげん ほししいたけ	
9 火	コッペパン キャベツのスープ スペインふうオムレツマトソースかけ マカロニのカレーソテー	○	とりにく しろいんげんまめ とりがら たまご ベーコン チーズ なまクリーム ぶたにく ぎゅうにゅう	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも バター さとう シェルマカロニ	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ホールトマト ほうれんそう グリーンアスパラ ホールコーン	
10 水	ルースーめん (チンジャオウスイーあん・むしちゅうかめん) あおなとうふのスープ きんときまめのこくとうに	○	ぶたにくとりがら とうふ とりにく きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば さとう でんぶん あぶら ごまあぶら くるざとう	ピーマン あかピーマン たまねぎ たけのこ にんじん にんにく しょうが こまつな もやし	
11 木	ごましおごはん みそしる にくじゃがやきコロツケ ポテツキャベツ	○	こんぶ とうふ みそ かつおぶし しろいんげんまめ ぶたにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま じゃがいも しらたき さとう でんぶん こむぎこ パンこ	きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし こねぎ ゆず	
12 金	ピピンパ (にくみそ・ポイルやさい・ごはん) わかめスープ きよみオレヅ	○	ぶたにく だいず みそ わかめ とりにくとりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	にんにく しょうが だいず もやし こまつな にんじん ながねぎ もやし オレヅ	
15 月	おやこどん さつきじる ごぼうのおんやさい	○	たまご とりにく かつおぶし こんぶ わかめ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう ながねぎ たけのこ にんじん さやえんどう ごぼう もやし こまつな ホールコーン	
16 火	びゃんびゃんめん (びゃんびゃんめんのぐ・うどん) ささみのパンパンジー きよみオレヅ	○	ぶたにく だいず かつおぶし こんぶ とりにくぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶん ごまあぶら ねりごま ごま さとう	もやし 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 にんじん だいず もやし こまつな オレヅ	
17 水	もちごめいりごはん けんちんじる さばのねぎみそやき あつあげのそぼろあん	○	とうふ かつおぶし こんぶ さば みそ なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ こんにやく ごまあぶら さとう ごま でんぶん あぶら	だいこん えのきたけ にんじん ごぼう わけぎ ながねぎ しょうが なら にんにく	
18 木	タコライス (タコライスのぐ・ポイルキャベツ ・ターメリックライス) もずくスープ	○	ぶたにく だいず チーズ もずく とりにく かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう	たまねぎ にんにく ホールトマト レモン キャベツ こまつな ながねぎ にんじん しょうが	
19 金	くろごまきなこあげパン ジュリエンスープ わふうペンネソテー みしょうかん	○	きなこ ハム とりがら とりにく あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら ごま さとう バスタペンネ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ グリーンアスパラ にんにく みしょうかん	
23 火	むぎごはん ゆかりとじゃこのふりかけ みそしる ぶたにくのかりんとうあげ きりぼしだいこんのきんぴら	ヨ	ちりめんじゃこ ひじき かつおぶし あおのり わかめ なまあげ みそ こんぶ ぶたにくとりにくヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら	にんじん ゆかりこ たまねぎ こまつな しょうが きりぼしだいこん れんこん ごぼう さやいんげん	
24 水	チリチーズドック ベジタブルスープ ツナとポテトのソテー	○	きんときまめ ぶたにく だいず チーズ とりがら こんぶ ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんにく ホールトマト トマトジュース キャベツ こまつな にんじん ホールコーン セロリ パセリ	
25 木	むぎごはん のっぺいじる まめこつくね にびたし	○	とりにく かつおぶし こんぶ あおだいず みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こんにやく でんぶん パンこ	きりぼしだいこん にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ ホールコーン キャベツ もやし こまつな	
26 金	ハヤシライス そらまめ メロン	○	ぶたにくとりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう こむぎこ バター	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 そらまめ メロン	
29 月	ごはん さつまじる あじフライ ポイルキャベツ ちゅうのうソース	○	とりにく なまあげ みそ かつおぶし あじ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら ごまあ ぶら こむぎこ でんぶん パンこ	にんじん だいこん ながねぎ こまつな キャベツ ホールコーン	
30 火	ぎょうこいりチャーハン ビーフンスープ にくだんごのもちごめむし	○	ハム とりにくとりがら ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ くるまい おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら ビーフン でんぶん もちごめ	たくあん ながねぎ にんじん にんにく しょうが なら こまつな もやし たまねぎ ほししいたけ たけのこ	
31 水	スパゲティーナポリタン ポテトスープ まっちゃあずきパンケーキ	○	レバーソーセージ とりにく とりがら たまご ヨーグルト あずき ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールトマト ピーマン にんじん こまつな ホールコーン セロリ	

【牛乳らん ○・・・低温殺菌牛乳 ヨ・・・ヨーグルト】

平均栄養価 中学年 エネルギー 606kcal ・たんぱく質 28.3g ・脂質 20.9g

※材料は全てを表示しているわけではありません。

※裏面には「給食&食育おたより」があります