



5月予定献立表

《今月のめあて》

てあらいとせいけつにころろがけよう



家庭数

令和6年度 5月

給食回数 21 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)		
1	水	スェンラアタンつけめん ナムル ちくわのしんりょくあげ	○	ぶたにくとりがら わかめ ちくわ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさそば でんぶ ごまあぶら ごま こむぎこ あぶら	ながねぎしょうが にんにくにんじん たけのこしめじ もやしチンゲンサイ だいずもやし キャベツ あかピーマン こまつな よぎこ	若葉の緑が鮮やかな季節になり ました。新年度を迎え1か月。 ゴールデンウィークが過ぎれば、 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、毎日の早寝 早起と、朝ごはんを食べることを 心がけましょう。	
2	木	ちゅうかちまき ワンドンスープ しろいんげんまめとパインのあまに	○	かつおぶし やきぶたとりにく ほたてがいしろういんげんまめ とりがら ぎゅうにゅう	もちこめ こめ ごまあぶら ワンドンのかわ さとう	たけのこにんじん はくさいながねぎ もやしほししいたけ にんにく しょうがパインアップル		
7	火	グリーンピースごはん キャベツのみそしる さけのしおこうじやき 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 あぶらしらたき さとう	こまつな ながねぎしょうが にんじん グリーンピース キャベツ えのきたけ さいいんげん		
8	水	スパゲッティーナポリタン 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 たまご きんときまめ 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 こむぎこ ごまあぶら さとう バター	たまねぎ にんにくピーマン キャベツ キャベツ れんこん こまつな レモン ホールトマト	2日(木) 「中華ちまき」 端午の節句にちなんで、給食室 恒例、手づくりの「中華ちまき」です。 竹の皮でもち米を包み、蒸して 作ります。	
9	木	ドライカレー ゴマずおんやさい	○	だいず ぶたにくツナ レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら 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 れんこん にんにくしょうが キャベツ こまつな ごぼう きりほしだいこん もやし		
10	金	ホイコーローどん ちゅうかコーンスープ 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 れんこんこんにやく ごまあぶら	キャベツ たけのこにんじん ながねぎ たまねぎ ピーマン しょうが にんにく こまつな クリームコーン チンゲンサイ		
13	月	くろごまきなこあげパン ABCスープ ウィンナーとキャベツのソテー オレンジ	○	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 ごま さとう パスタじゃがいも	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 オレンジ		
14	火	ごはん のりとひじきのつくだに とりのちゃんちゃんやき しのだに	○	のり ひじき とりにくみそ あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう バター じゃがいも しらたき	キャベツ ながねぎ にんじん にんにく ほししいたけ たまねぎ さいいんげん		
15	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 れんこんじゃがいも	たけのこ たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ そらまめ トマトジュース パセリ		
16	木	キムタクごはん さばのからあげ やきぶたカレーおんやさい みしょうかん	○	ぶたにくさば やきぶた ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら でんぶ	はくさいしょうが ながねぎ キャベツ こまつな にんじん キムチ もやし だいこんつぼつけ みしょうかん		
17	金	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 でんぶ れんこん さとう こんにやくじゃがいも バター	ながねぎ たまねぎ にんにくしょうが にんじん きゅうりにら ほししいたけ グリーンアスパラ		
20	月	かしわパン ポトフ やきメンチかつ あおなのソテー	○	ぶたにくとりがら ひじき とりにくぎゅうにゅう	パンじゃがいも あぶら パンこむぎこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく こまつな ながねぎしょうが セロリ グリーンアスパラ もやし		
21	火	こうやどろふごはん みそしる ししゃもやき ひじきとだいずのもの	○	かつおぶし こうやどろふ みそ とりにくししゃも だいず ひじき さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな ほししいたけ		
22	水	ぶっかけおきなそば のりしおポテト やさいソテー	○	ぶたにくとりがら かまぼこ かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ ながねぎ キャベツ にんじん もやし ピーマン		
23	木	やきぶたチャーハン わかめスープ いかのユウリンソースがけ 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 れんこん さとう	にんじん ながねぎしょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ こまつな ほししいたけ ホールコーン		
24	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 みしょうかん	○	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 バター こむぎこ	たまねぎ にんにくしょうが キャベツ ホールトマト さいいんげん しめじ ぶくじんづけ マッシュルーム みしょうかん	★運動会の練習が始まります！ 運動会に向けて、どの学年も練習が 始まります。練習成果を発揮できる ように、三食きちんと食べて、体力 づくりをしましょう。 気温も高くなりますので、水分補給 にも気を付けましょう。	
27	月	ココアパン トマトシチュー マカロニソテー メロン	○	とりにくとりがら ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	パンじゃがいも あぶら こむぎこ バター マカロニ	たまねぎ にんじん にんにくパセリ ホールトマト ホールコーン セロリ マッシュルーム メロン		
28	火	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 れんこん 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		
29	水	びゃんびゃんめん ちゅうかおんサラダ きんときまめのあまに	○	ぶたにくかつおぶし ひじき やきぶた きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん あぶら でんぶ こんにやく さとう ごま	たまねぎ 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 もやし チンゲンサイ ほししいたけ		
30	木	ひじきごはん こうみスープ ぶたにくのしょうがやき なまあげのいためもの	○	こんぶ あぶらあげ ひじき ぶたにくとうふ とりがら なまあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま でんぶ	にんじん はくさい たけのこ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ こまつな		
31	金	せきはん きりほしのみそしる ぶりのてりやき ひじきのいためもの	○	あずき なまあげ みそ かつおぶし ぶり ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら ごま こんにやく さとう しらたき でんぶ	キャベツ にんじん ながねぎ こまつな きりほしだいこん あかピーマン	31日(金) 「せきはん」 本宿小の開校記念日を 「赤飯」でお祝います。	



14日(火)
「のりとひじきのつくだ煮」
のりとひじきを使って、給食室で
佃煮にします。作り始めると、磯の
良い香りがします。ごはんが
すすむ、大人気の一品です。



15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。



★運動会の練習が始まります！
運動会に向けて、どの学年も練習が
始まります。練習成果を発揮できる
ように、三食きちんと食べて、体力
づくりをしましょう。
気温も高くなりますので、水分補給
にも気を付けましょう。



31日(金)
「せきはん」
本宿小の開校記念日を
「赤飯」でお祝います。

