

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8年度 5月

給食回数 17 回

武蔵野市立境南小学校

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 金	ちゅうかちまき ビーフンスープ ひじきとひきにくのいためもの	○	ぶたにくとりにく なまあげ かつおぶし こんぶ ひじき ぎゅうにゅう	もちごめ ごまあぶら ビーフン あぶら さとう こんにやく でんぶん	ほしいたけ たけのこ ながねぎ しょうが にんじん こまつな にんにく キャベツ	5月5日、こどもの日に合わせた行事食です。中華ちまきは、もち米の入ったお米をひとつひとつ竹の皮に包んで、蒸し上げます。
7 木	ごはん けんちんじる さわらのさいきょうやき マーボーはるさめ	○	とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ さわら みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく ごまあぶら さとう あぶら はるさめ でんぶん	だいこん にんじん ごぼう こまつな ながねぎ たけのこ ほしいたけ しょうが	『けんちんじる』は神奈川県鎌倉市の建長寺発祥の料理で、落としてしまった豆腐を丁寧に洗って汁に入れたという話が今も伝わっており、食材を大切にすることが元になっている料理です。
8 金	カレーにくりうどん (うどん・つけじる・かてやさい) ちくわのいそべあげ きんときまめあまに	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶん こむぎ あぶら	もやし しょうが ながねぎ たまねぎ こまつな だいこん にんじん	いわゆる『武蔵野うどん』といわれる種類のうどんで、コシの強いめん、肉の入ったつけ汁、糠(かて)と呼ばれる付け合わせの野菜が特徴です。
11 月	わかめごはん とんじり カツオのからあげ すきごぼに	○	わかめ ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ かつお あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく あぶら さとう でんぶん こんぶ	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ にんにく しょうが こまつな	カツオは春と秋の一年に2回旬がある魚で、5月のカツオは『初鯉(はつがつお)』と呼ばれます。身が引き締まってさっぱりとした味わいです。しっかりと食べて良質なたんぱく質を体に入れましょう。
12 火	にくみそスパゲッティ ポイルやさい わふうドレッシング	○	ぶたにく だいたい みそ とりがら ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう でんぶん こんにやく ごまあぶら	たまねぎ パセリ ながねぎ にんじん しょうが ほしいたけ たけのこ キャベツ こまつな	ジャージャー麺の肉味噌とスパゲッティの組み合わせが『にくみそスパゲッティ』です。中華麺とは違い、相性良く美味しく食べられます。挽肉だけでなく、栄養価アップため、茹でた大豆を細かくして入れています。
13 水	セルフサンド(かしわおれパン) てりやきチキン カレースープ チリコンカン	○	とりにく しるいんげんまめ ぶたにく とりがら きんときまめ ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら でんぶん じゃがいも	しょうが こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ にんにく ホールトマト	『カレースープ』には、こまつな、じゃがいも、にんじん、えのきたけ、玉ねぎなど野菜がたくさん入ります。スープも飲んで、その栄養を余すことなく取ってほしいと思います。
14 木	スタミナどん みたくさんじる みしょうかん	○	ぶたにく とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ もちきび こんにやく さとう あぶら でんぶん	ながねぎ たら たまねぎ にんにく しょうが にんじん しめじ だいこん こまつな みしょうかん	『美生柑(みしょうかん)』は別名『河内晩柑(かわちばんかん)』と言う熊本県河内町発祥の柑橘です。ビタミンC豊富な旬の食材なので、酸っぱいのが苦手な子も一口は食べてほしいです。
15 金	ごはん さつきじる まめつこつくね キャベツとコーンのソテー	○	とうふ みそ かつおぶし こんぶ とりにく だいたい あおだいたい ベーコン ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さとう	えのきたけ ながねぎ たけのこ にんじん さしいんげん しょうが ほしいたけ キャベツ ホールコーン	『まめつこつくね』はつくねの中に茹でて細かくした大豆と、粒のままの『青大豆』が入った、食感がコリコリと面白いつくねです。苦手な子が多い豆が入っていますが、これはみんなよく食べてくれます。
18 月	てりやきホットサンド はるさめスープ あつあげのチャンプル	○	とりにく あぶらあげ のり チーズ かつおぶし こんぶ なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん はるさめ	たまねぎ ほしいたけ ホールコーン にんにく キャベツ たけのこ ながねぎ にんじん こまつな しょうが	『てりやきホットサンド』には、鶏肉や玉ねぎ、しいたけ、油揚げなどを砂糖、しょうゆ、みりんなどで照り焼き味にした具が入っています。『焼きのり』も入っていて、和のテイストですがパンによく合います。
19 火	ごはん おからふりかけ すましじる とりのおふくろに デコボン	○	おから とりにく ひじき あおのり かつおぶし ゆば こんぶ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう でんぶん じゃがいも	にんじん こまつな しょうが にんにく だいこん さしいんげん デコボン	『とりのおふくろに』は鶏のから揚げと野菜の煮物を合わせた献立です。別名の冬野菜を使った献立がありますが、児童から『もつと給食で出してほしい』と要望があり、誕生しました。喜んでもらえたら嬉しいです。
20 水	ケチャップライス いりたまご コンソメスープ はるキャベツソテー	○	ぶたにく たまご とりにく とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ こまつな ホールコーン	『はるキャベツソテー』は名前の通り、春にとれる葉のやわらかいキャベツを使ったソテーです。他の日もそうですが、例年通りいけば地場の新鮮野菜を使用予定です。
21 木	ビビンめん (うどん・にくみそ・やさい) あおなとらうふのスープ みしょうかん	○	ぶたにく だいたい みそ とうふ とりがら ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	もやし にんにく しょうが はくさいキムチ だいたい やし にら にんじん こまつな たまねぎ みしょうかん	『ビビンめん』はビビンパの『ごはん』を『うどん』に変えた献立です。武蔵野うどんのコシの強い麺なので食べ応えがあります。野菜も一緒にとれる献立なので、しっかりと食べてほしいです。
22 金	カレーライス ポイルやさい おろしポン酢ドレッシング	○	ぶたにく とりがら ぶたがら かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ げんまい じゃがいも こむぎ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな だいこん ゆず	先月はチキンカレーでしたが、今月はポークカレーです。角切りの豚肉を下煮して軟らかくしておき、仕上げに入れています。
26 火	ペペロンチーノ(レモン) ソーセージポトフ きりぼしだいこんのいために	○	ベーコン レバーソーセージ とりがら ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ こまつな にんにく とうがらし レモン キャベツ にんじん セロリ パセリ きりぼしだいこん	『ペペロンチーノ(レモン)』の食材はベーコン、玉ねぎ、にんにく、唐辛子、塩、こしょう等で、仕上げに『レモン果汁』を入れることで風味を付けています。
27 水	くろまいごはん みそする とりのからあげねぎソースかけ こうやどうふのもの	○	こんぶ なまあげ わかめ みそ かつおぶし とりにく こうやどうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ くるまい ごま あぶら でんぶん さとう こんにやく	にんじん ながねぎ ごぼう ほしいたけ さしいんげん	『こうやどうふのもの』の『高野豆腐』は『凍り豆腐』とも言い、その名前の通り、豆腐を凍らし、乾燥させて作ったものです。スポンジ状になった豆腐はダシをよく吸って、食べたときに口の中であまさが広がります。
28 木	フレンチトースト ミネストローネ やさいとツナのソテー あおのりビーンズ	○	たまご ぎゅうにゅう とりにく とりがら ツナ だいたい あおのり	パン さとう バター あぶら オリーブあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ホールトマト トマトピューレ こまつな	『フレンチトースト』は給食室手作り、一枚一枚卵液に浸し、バターを塗った鉄板に並べ焼き上げます。フレンチトーストの黄色、ミネストローネの赤、ソテーの緑色で、見た目も楽しめると思います。
29 金	とりそぼろごはん (げんまいいりごはんと・そぼろ・いりたまご) すましじる ひじきに	○	とりにく たまご かまぼこ かつおぶし こんぶ ひじき さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう あぶら でんぶん こんにやく	しょうが たまねぎ にんじん こまつな ごぼう	昨日と打って変わって和の献立です。見た目の華やかさだけでなくダシなど料理の香りやさまざまな食材それぞれの味も感じてほしいと思います。

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 596kcal たんぱく質 27.5g 脂質 21.7g

※材料は全てを表示しているわけではありません。