

# 5月予定献立表



《今月のめあて》

じかんをまもってたべよう！


平成30年度5月


給食回数 20 回

武蔵野市立第五小学校

日 曜	こ ン だ て	牛 乳	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 火	きびごはん すましじる おやこに じゃがいもとこんにやくのソテー	○	かつおぶし だしコブ とりにく たまご みそ ぎゅうにゅう	七分米 もちきび ふ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	にんじん こまつな たまねぎ グリーンピース には	<p><b>2日(水)</b> 【中華ちまき】 5月5日は端午の節句です(こどもの日)。日本では笹もちを食べる風習がありますが、中国でも旧暦の5月5日には、もち米をを笹で包んで蒸した「ちまき」を食べる習慣があります。 端午の節句に伝統料理のちまきを作り、子供たちの健やかな成長を願います。</p> 
2 水	ちゅうかちまき ちゅうかコーンスープ こまつなとジャガイモのそぼろあん あまなつみかん	○	ぶたにく たまご だしコブ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	もち米 ごまあぶら でんぶん じゃがいも あぶら さとう	ほしいいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが クリームコーン たまねぎ こまつな あまなつみかん	
7 月	ごはん おからふりかけ みそしる いわしのさんがやき キャベツのあまずし	○	おから ちりめんじゃこ ひじき あおのり かつおぶし とりにく みそ だしコブ さかなすりみ ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう	七分米 あぶら すりごま さとう ごまあぶら ぼんこ ちゅうりきこ ごま	にら きりぼしだいこん たまねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん	
8 火	カレーうどん ささみのいそべあげ こうはくにまめ	○	ぶたにく かつおぶし だしコブ とりにく あおのり たまご しろいんげんまめ あずき ぎゅうにゅう	さとう ちゅうりきこ あぶら	ほしいいたけ ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな	
9 水	パン ミートボールトマトに アスパラいりやさいソテー やさいスープ	○	ぶたひきにく だいたず たまご ぎゅうにゅう ぶた だしコブ	パン あぶら ぼんこ さとう	たまねぎ トマト にんにく パセリ グリーンアスパラ キャベツ にんじん ホールコーン ほうれんそう マッシュルーム	
10 木	わかめごはん みそしる とりねぎしょうがやき ごもくまめ	○	なまわかめ みそ かつおぶし だしコブ とりにく だいたず きりコブ ぎゅうにゅう	七分米 ごまあぶら さとう こんにやく	こまつな だいこん にんじん ながねぎ しょうが ほしいいたけ	
11 金	タコライス もずくのすましじる あつあげのチャンプル	○	ぶたひきにく だいたず ぎゅうにゅう こなチーズ もずく かつおぶし だしコブ なまあげ ぶたにく	七分米 こめつぶむぎ あぶら さとう ふ	たまねぎ キャベツ トマト レモン ながねぎ には チンゲンサイ にんじん しょうが	
14 月	ハヤシライス ポイルやさいわふうドレッシング みしょうかん	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ あぶら ちゅうりきこ バター さとう こんにやく ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ こまつな ホールコーン みしょうかん	
15 火	わふうやさいスパゲティー スナップえんどうのソテー イタリアンスープ	○	とりにく ベーコン のり だしコブ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら でんぶん バター じゃがいも	たまねぎ ほしいいたけ えのきだけ チンゲンサイ ピーマン にんにく しょうが スナップえんどう ホールコーン もやし にんじん キャベツ セロリー トマト	
16 水	ベーコンフォカッチャ ポークビーンズ ポイルやさい イタリアンドレッシング	○	ベーコン だいたず ぶたひきにく きんときまめ だしコブ ぎゅうにゅう	きょうりきこ さとう あぶら オリーブゆ ちゅうりきこ バター	パセリ しめじ たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ レモン さやいんげん ホールコーン	
17 木	こまつなとちりめんのはなめし かきたまじる あじこみやき とさに	○	ちりめんじゃこ たまご とうふ かつおぶし だしコブ アジ ぎゅうにゅう	七分米 ごま でんぶん ごまあぶら さとう あぶら すりごま	こまつな ほうれんそう かんぴょう ながねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん	
18 金	むぎごはん みだくさんみそしる いかのごまがらめ こうやどふのそぼろに	○	あぶらあげ みそ かつおぶし だしコブ いか こうやどふ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ さとう じゃがいも こんにやく ごま ごまあぶら でんぶん あぶら	にんじん ごぼう ながねぎ しょうが さやいんげん	
21 月	むしなりずし すましじる きりぼしとぶたにくのカレーいため さいともいんげんのごまみそ	○	あぶらあげ なまわかめ かつおぶし だしコブ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	七分米 さとう ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも すりごま	にんじん かんぴょう たけのこ こまつな きりぼしだいこん もやし さやいんげん	
22 火	わかたけうどん あげじゃがのじゃこおろしに かすてら	○	なまわかめ ぶたにく たまご かつおぶし だしコブ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう きょうりきこ はちみつ	たまねぎ にんじん ながねぎ たけのこ だいこん こまつな	
23 水	コッペパン てづくりソーセージ まめとおしむぎのカレースープ ジャーマンポテト	○	ぶたひきにく たまご しろいんげんまめ だしコブ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン でんぶん あぶら ぼんこ おしむぎ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく セロリー ホールコーン こまつな パセリ	
24 木	とりそぼろごはん わかたけじる やさいうまに きよみオレンジ	○	とりひきにく たまご とうふ なまわかめ かつおぶし だしコブ さつまあげ ぎゅうにゅう	七分米 おしむぎ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース たけのこ ながねぎ ごぼう ほうれんこん さやえんどう きよみオレンジ	
25 金	かつどん みそしる にびたし プチトマト	○	ぶたにく たまご なまわかめ とうふ みそ かつおぶし だしコブ あぶらあげ ぎゅうにゅう	七分米 ちゅうりきこ ぼんこ あぶら さとう	たまねぎ ほしいいたけ さやいんげん かんぴょう には もやし こまつな にんじん トマト	
29 火	むぎごはん ふりかけ すましじる ポテトコロッケ ポイルキャベツ もやしとツナのソテー	○	ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり だしコブ ぶたひきにく たまご ツなかん ぎゅうにゅう	七分米 こめつぶむぎ ごま さとう あぶら ふ じゃがいも ちゅうりきこ ぼんこ	にんじん こまつな えのきだけ たまねぎ ピーマン キャベツ もやし たけのこ にんにく	
30 水	はなまき にくみそ はるさめスープ はっほうさい 	○	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたず みそ だしコブ いか ぶたにく たまご	きょうりきこ はくりきこ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま	ほしいいたけ にんじん たけのこ には ながねぎ しょうが もやし たまねぎ はくさい にんにく	
31 木	うめおかかごはん みそしる いわしのガーリックパンこやき ごもくひじきに	○	だしコブ かつおぶし あぶらあげ みそ イワシ ひじき だいたず ぎゅうにゅう	七分米 ごま ぼんこ あぶら こんにやく さとう	かんぴょう しょうが うめ だいこん にんじん にんにく パセリ さやいんげん	

**25日(金)**  
【カツ'勝'井】  
26日は運動会です。日ごろの練習の成果が実るように、カツ井を作って応援します。  
※運動会の練習が続きます、朝ご飯はしっかり食べましょう。



**30日(水)**  
【世界の給食】   
中国料理  
中国料理は、世界3大料理の一つです。中国の中だけで、大きく分けて8種類もの分類があり、それぞれの地方の文化や伝統と深く結びついています。数ある中国料理の中で、今回は「花巻と肉みそ」「八宝菜」を作ります。花巻は、中華蒸しパンに切り込みを入れて、花に見立てた形をしています。

