



5月予定献立表

《今月のめあて》
よくかんでたべよう



武蔵野市立境南小学校

令和6年度 5月 給食回数 20 回

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	水	ごはん みだくさんじる とりのうめふうみやき きゃべつとぶたにくのいたためもの	○	とうふ あぶらあげ ぶたにく かつおぶし とりに みそ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう あぶら でんぶん	にんじん ながねぎ しめじ だいこん こまつな umeぼし きゃべつ たけのこ しょうが	梅風味焼きの練り梅は、和歌山県の 三尾さんが育てた梅を使います。無 農薬・無肥料栽培です。
2	木	いわしのかばやきどん みそしる ひじきのいために	○	いわし わかめ あぶらあげ みそ かつおぶし ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ げんまい でんぶん こむぎこ あぶら さとう	しょうが はくさい たまねぎ にんじん たけのこ だいこん こまつな	開いたいわしを油で揚げて、甘辛いタ レにからめます。ごはんがすすむメ ニューです。
7	火	ジャージャーめん がんもとたまこんにやくのもの ナムル	○	ぶたにく みそ とりがら かつおぶし がんもどき ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら さとう でんぶん こんにやく しょうが こまつな じゃがいも ごまあぶら ごま	ほしいたけ たまねぎ もやし たけのこ ながねぎ にんじん しょうが こまつな じゃがいも きゃべつ あかピーマン チンゲンサイ	ジャージャー麺は、照りが出るまで じっくり炒めた練り味噌が味の決め手 です。
8	水	グリーンピースごはん かきたまじる ししゃものなんばんづけ にくじゃが	ヨ	たまご とうふ かつおぶし ししゃも ぶたにく ヨーグルト	こめ げんまい もちきび でんぶん あぶら さとう じゃがいも こんにやく	グリーンピース ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ ほしいたけ	2年生がグリーンピースのさやむきをし てくれます。この季節にしか味わえな い豆の香りを味わってください。
9	木	カレーミートホットサンド きゃべついりコーンスープ きんときまめのいりどりおんサラダ きよみオレンジ	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク とりがら なまクリーム きんときまめ ハム ひじき	パン こむぎこ あぶら バター ごまあぶら	たまねぎ にんじん れんこん クリームコーン セロリ じゃがいも こまつな レモン きよみオレンジ	いりどり温サラダには、金時豆のほか ハム、じゃがいも、セロリ、ピーマン、 ひじきなどが入ります。栄養満点の料 理です。
10	金	ピピンバ わかめスープ そらまめのしおゆで	○	ぶたにく みそ わかめ とりにく とりがら ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま でんぶん	だいずもやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが たまねぎ そらまめ	2年生が空豆のさやむきをしてくれま す。空豆は、今が旬の食べものです。 名前の由来は、実が空に向けてなる ことからきています。
13	月	スパゲティミートソース じゃがいものチーズやき コーンのおんサラダ	○	ぶたにく チーズ ハム ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ パセリ にんじん にんにく しょうが セロリ ホールトマト ホールコーン じゃがいも れんこん こまつな	新じゃが芋にチーズを乗せて、オー ブンで焼きます。新じゃが芋のみずみず しい風味を味わってください。
14	火	しじゅうし もずくみそしる しろみずかなのからあげ ごぼうとこんにやくのソテー	○	ぶたにく こんぶ あぶらあげ もずく とうふ みそ にほし メルルーサ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ていアミロースまい あぶら でんぶん こんにやく さとう	にんじん しょうが もやし ながねぎ じゃがいも しょうが えのきたけ	しじゅうしは、沖縄の郷土料理です。 豚肉と昆布の炊き込みご飯です。
15	水	食パン キャロブミルククリーム やさしいスープに マカロニソテー	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム とりにく とりがら かつおぶし ツナ	パン さとう でんぶん じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん じゃがいも セロリ にんにく ピーマン	キャロブとは、いなご豆という豆のさ やを粉にしたものです。栄養価が高 く、ココアのような風味です。
16	木	きびごはん ごもくスープ わふうハンバーグ おんやさい	○	とりにく かつおぶし ぶたにく おから ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちきび あぶら パンこ でんぶん さとう ごまあぶら ごま	にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな たまねぎ しょうが じゃがいも	ビタミンやミネラルなどの微量栄養素 の不足を補うため、給食では七分米 に雑穀や麦などを加えています。
17	金	とりにくのケバブどん あおだいずとポテトのおんサラダ あまなつみかん	○	とりにく ハム あおだいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう じゃがいも	じゃがいも たまねぎ にんにく にんじん あまなつみかん	ケバブ丼はクミンなどのスパイスで味 付した鶏肉とじゃがいもをご飯に乗せて 食べる中東風メニューです。
20	月	やきうどん だいこんとごぶのもの ヨーグルトケーキ	○	ぶたにく ちくわ あおのり かつおぶし スキムミルク たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう クリームチーズ	うどん さとう あぶら でんぶん こむぎこ バター	じゃがいも たまねぎ にんじん もやし だいこん こまつな しょうが レモン	ヨーグルトとクリームチーズを混ぜ込 んだ生地をオーブンで焼いて作りま す。しっとり濃厚なケーキです。
21	火	かんこくふうちらしずし すましる たけこのとふきのにつけ	○	こんぶ ぶたにく かまぼこ わかめ とうふ かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たくあん さやいんげん もやし こまつな ながねぎ たけのこ だいこん ふき	韓国風ちらし寿司は、ごま油で炒めた 豚肉とさやいんげんを酢飯に混ぜ込 みます。
22	水	ガーリックトースト ビーンズシチュー おんサラダ	○	ぶたにく とりがら だいず なまクリーム かまぼこ ぎゅうにゅう	パン オリーブあぶら あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ ホールトマト ホールピーマン じゃがいも もやし こまつな	食パンににんにくを効かせたオリーブ オイルを塗って焼きます。トマト味のシ チューとも相性がぴったりです。
23	木	げんまいいりごはん てっかみそ やきメンチカツ はるさめソテー	○	だいず みそ ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう ごま パンこ こむぎこ あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん じゃがいも にんにく しょうが	鉄火みそは、甘辛く練った味噌に煎り 大豆が入った料理です。ご飯につけ て食べてください。
24	金	キーマカレー ポイルやさい てづくりドレッシング みしょうかん	○	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ バター さとう ごまあぶら	たまねぎ セロリ にんじん りんご ホールトマト じゃがいも きゅうり こまつな みしょうかん	美生柑(みしょうかん)は、果汁たっぷ りです。さわやかな柑橘類です。「和製グ レープフルーツ」とも呼ばれています。
28	火	ごはん みそしる のりあげくん きりぼしだいこんのもの	○	あぶらあげ みそ かつおぶし とりにく のり さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも パンこ さとう あぶら でんぶん こんにやく	じゃがいも だいこん こまつな ながねぎ れんこん しょうが きりぼしだいこん にんじん	つくねに海苔を付けて揚げます。れん こんとじゃがいもが食感のアクセントで す。
29	水	うみのさちラーメン なまあげのピリカラに かいこうしょう	○	いか えび わかめ かつおぶし なまあげ ぶたにく みそ たまご ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら さとう でんぶん こむぎこ バター ごま	じゃがいも たまねぎ にんにく にんじん しょうが	開口笑は中華風ドーナツです。パッ と割れた形が口を開けて笑っているよ うに見えることから名前がつけました。
30	木	きびごはん みそしる まぐろアンドンまぐろもどき かんぴょうのかおりいため	○	とうふ わかめ あぶらあげ みそ にほし こうやどふ めかじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちきび でんぶん あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ごま	だいこん ながねぎ こまつな さやいんげん しょうが かんぴょう たけのこ にんじん チンゲンサイ にんにく	まぐろもどきは、高野豆腐を油で揚げ て作ります。カジキマグロと一緒に甘 酢あんにかからめます。
31	金	おやこどんぶり じゃこのおんやさい かぼちゃのそぼろに	○	とりにく たまご かつおぶし ちりめんじゃこ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ げんまい さとう ごまあぶら ごま あぶら	たまねぎ にんじん ほしいたけ こまつな じゃがいも やし チンゲンサイ かぼちゃ さやいんげん しょうが	かぼちゃの鮮やかな黄色はβ-カロテ ンの色です。粘膜を丈夫にして、かぜ を予防したり、皮膚などの健康を保つ 作用があります。