



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6年度 5月

給食回数 20 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	水	にぎやかピラフ チキンポトフ やさしいたっぷりミートローフ	○	レバーソーセージ 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 こめつぶむぎ あぶら じゃがいも パンこ でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく きピーマン グリーンアスパラ キャベツ こまつな セロリ ホールコーン マッシュルーム	<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。給食では、果物やパンなど、手を使って食べる料理もあります。準備の前には、せっけんを使っていいに手洗いをしましょう。</p> <p>7日(火) かつおのごまがらめ この時期のかつおは、「初鯨」と呼びます。「初物を食べると75日寿命がのびる」といったことわざもあり、初鯨は縁起の良い食べものの一つです。「ごまがらめ」は、かつおのから揚げに、ごまと甘辛のタレがかかった料理です。</p> <p>初夏の野菜 春から「初夏」へ移り変わり、グリーンピース・グリーンアスパラガス・絹さや等の青みのきれいな野菜がたくさん登場します。</p> <p>15日(水) びやんびやん麺 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>22日(水) 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>空豆 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	木	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 ミニトマト こまつな だいず もやし	
7	火	むぎごはん みそしる かつおのごまがらめ しんじゃがのそぼろに	○	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 あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま じゃがいも	こまつな ながねぎ にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん ほししいたけ	
8	水	ルースーめん [むしちゅうかめん・チンジャオルスーめん] あおなととうふのスープ 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 くらさとう	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	
9	木	ビビンバ [むぎごはん・にくみそ・ポイルやさしい] わかめスープ デコボン	○	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 デコボン	
10	金	コッペパン キャベツのスープ ミートオムレツ ポテトのカレーソテー	○	とりにく しろいんげんまめ とりがら たまご ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら オリーブあぶら でんぶん さとう じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな パセリ たまねぎ セロリ にんにく マッシュルーム ホールトマト グリーンアスパラ ホールコーン	
13	月	もちごめいりごはん とりごぼうじる さばのねぎみそやき あつあげのそぼろあん	○	とりにく かつおぶし こんぶ さば みそ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぶん	にんじん ごぼう ながねぎ えのきたけ こまつな しょうが こねぎ にんにく	
14	火	ごましおごはん みそしる にじやがやきコロッケ ボンズキャベツ	○	こんぶ とうふ みそ かつおぶし だいず しろいんげんまめ ぶたにく 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	きりほしだいこん にんじん こまつな たまねぎ キャベツ もやし こねぎ ゆず	
15	水	びやんびやんめん [うどん・びやんびやんめんのぐ] ささみのパンパンジー あまなつみかん	○	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 あまなつみかん	
16	木	おやこどん さつきじる ごぼうのおんやさしい	○	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	
17	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 みしようかん	○	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 パスタ	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 みしようかん	
21	火	グリーンピースごはん すましじる まつかぜやき にらびたし	○	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 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 にら	
22	水	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 パター	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	
23	木	ざつこいりチャーハン ビーフンスープ トッカルビ	○	ハム とりにく とりがら ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	こめ くらまい おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら ビーフン こめ ごま	たくあん ながねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな もやし たまねぎ にら	
24	金	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 マジューズ キャベツ こまつな にんじん ホールコーン セロリ パセリ	
27	月	ごはん うめなめたけ 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	㊦	かつおぶし とりにく なまあげ みそ あじ ヨーグルト	こめ さとう でんぶん こんにやく あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ	えのきたけ たけのこ こうめほし 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	
28	火	スパゲッティナポリタン ポテトスープ こめこのまつちやあずきパンケーキ	○	レバーソーセージ とりにく とりがら きなこ たまご ヨーグルト あずき ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも こめこ パター	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	
29	水	むぎごはん ゆかりとじやこのふりかけ のっぺいじる まめつこつくね にびたし	○	ちりめんじゃこ ひじき かつおぶし あおのり みそ とりにく こんぶ あおだいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごま さとう こんにやく でんぶん	にんじん ゆかりこ きりほしだいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ こまつな ホールコーン キャベツ もやし	
30	木	むぎごはん みそしる ぶたにくのかりんとうあげ きりほしだいこんのきんぴら	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ こまつな しょうが きりほしだいこん れんこん ごぼう にんじん さやいんげん	
31	金	タコライス [ターメリックライス・タコライスのぐ・ポイルキャベツ] もずくスープ みしようかん	○	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 でんぶん	たまねぎ にんにく ホールトマト レモン キャベツ あかピーマン こまつな ながねぎ にんじん しょうが みしようかん	

【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 611kcal ・たんぱく質 29.1g ・脂質 21.4g

※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