



# よていこんだてひょう



令和6年5月分

昭島市立武蔵野小学校

日曜	しゅしょくの のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもと	きいろのしょくひん ねつやちからのもと	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1 水	まっちゃんパン ぎゅうにゅう	ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト ABCスープ ヨーグルト		ぎゅうにゅう・とり く・ベーコン・ヨーグル ト	まっちゃんパン・はちみ つ・あぶら・じゃがい も・マカロニ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ こまつな	<p>★5月1日は八十八夜です。八十 八夜に収穫したお茶は、縁起物 とされています。このことにち なで、1日は「抹茶パン」が 登場します。</p> <p>• 8日 やきししゃも 1~2ねんせい 1ほん 3~6ねんせい 2ほん</p> <p>• 9日 スタミナどん スタミナどんのぐを、ごはんに のせてたべてください。</p> <p>• 14日 ちくわのあしたばあげ 1~2ねんせい 1こ 3~6ねんせい 2こ</p> <p>• 20日 はたはたのからあげ 1~2ねんせい 1ほん 3~6ねんせい 2ほん</p>
2 木	なめし ぎゅうにゅう	あつやきたまごの あますあんかけ こうやどうぶのにも キャベツのみそしる		ぎゅうにゅう・たまご とりく・こうやどう ぶ・あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・あぶら でんぶん・ごまあぶら	ひろしまな・きょうな・だいこん ば・ながねぎ・にんじん・たま ねぎ・さやいんげん・キャベツ・も やし・こまつな	
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	シーホー豆腐 チャプチェ ちゅうかサラダ	ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく	こめ・あぶら・でんぶ ん・さとう・ごまあぶ ら・はるさめ・オイス ターソース	たまねぎ・にんじん・たけのこ ・ながねぎ・にら・トマト・しょ うが・にんにく・キャベツ・きくら げ・もやし・きゅうり・とうもろ こし	
8 水	わかめごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも けいちゃん けんちんじる	ぎふけんの きょうどりょうり	わかめ・ぎゅうにゅう ししゃも・とりく・み そ・さとう	こめ・あぶら・さとう ごまあぶら・でんぶん こんにゃく	しょうが・にんにく・キャベツ ・にんじん・たまねぎ・だいこん ごぼう・ながねぎ・こまつな	
9 木	スタミナどん ぎゅうにゅう	(スタミナどんのぐ) ミックスポップビーンズ はるさめスープ		ぶたにく・ぎゅうにゅ う・きんときまめ・てぼ う・だいず・とりく	こめ・しらたき・あぶ ら・さとう・いりごま でんぶん・はるさめ・こ まあぶら	にんにく・しょうが・たまねぎ ・にんじん・にら・とうもろこし ・キャベツ・たけのこ・ながねぎ ・チンゲンサイ・きくらげ・えだま め	
10 金	キャベツと ツナのスパゲティ ぎゅうにゅう	さつまいものクリームに たっぷりやさいのトマトスープ みかんかん		ベーコン・まぐる・ぎゅ うにゅう・いんげんまめ	スパゲティ・あぶら・パ ター・オリーブゆ・さつ まいも・さとう	キャベツ・たまねぎ・にんにく ・にんじん・セロリー・マッシュ ルーム・トマト・みかん	
14 火	きつねうどん ぎゅうにゅう	ちくわのあしたばあげ きんときまめのあまに きりほしだいこんのサラダ	しそ ドレッシング	とりく・かまぼこ・あ ぶらあげ・ぎゅうにゅ う・やきちくわ・きんと きまめ	うどん・こむぎこ・あぶ ら・さとう	にんじん・こまつな・ながねぎ ・ほししいたけ・あしたば・きりほ しだいこん・もやし・きゅうり	
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのカレーやき きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	ぶりかけ	ぎゅうにゅう・さば・み そ・こんぶ・かつおぶし も	こめ・あぶら・しらた き・ごまあぶら・さと う・いりごま・じゃがい も	ごぼう・にんじん・たまねぎ・こ まつな・ながねぎ	
16 木	きのこピラフ ぎゅうにゅう	たらのしモンソースかけ コーンポテト とうにゅうスープ		とりく・ぎゅうにゅ う・たら・ベーコン・と うにゅう	こめ・でんぶん・あぶ ら・さとう・じゃがい も・こめこ	たまねぎ・にんじん・マッシュ ルーム・えのきたけ・しめじ・し モン・とうもろこし・パセリ	
17 金	お弁当の日  給食はありませんのでお弁当をお持ちください。						
20 月	サンマーメン ぎゅうにゅう	(サンマーメンのスープ) はたはたのからあげ わかめサラダ おこめのガトーショコラ	かんきつ ドレッシング	ぶたにく・ぎゅうにゅ う・はたはた・わかめ とうにゅう	むしちゅうかめん・あぶ ら・でんぶん・ごまあぶ ら・さとう・こめこ	にんにく・しょうが・にんじん ・もやし・きくらげ・にら・なが ねぎ・だいこん・とうもろこし	
21 火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ちくさやき ひじきのごもくに さつまじる	アメリカの かていりょうり	ぎゅうにゅう・たまご とりく・ひじき・だい ず・あぶらあげ・なまあ げ・みそ	こめ・さとう・あぶら さつまじも	あかしそ・にんじん・たまねぎ ・ほうれんそう・さやいんげん・た けのこ・こまつな・だいこん・な がねぎ	
22 水	ターメリック ライス ぎゅうにゅう	チリコンカン こんにゃくサラダ スープスパゲティ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたに く・だいず・わかめ・ ベーコン	こめ・オリーブゆ・あぶ ら・じゃがいも・さと う・こむぎこ・こんにゃ く・スパゲティ	にんにく・しょうが・たまねぎ ・マッシュルーム・にんじん・トマ ト・キャベツ・きゅうり	
23 木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ なまあげのみそいため つぼんじる	くまもとけんの きょうどりょうり	ぎゅうにゅう・さば・な まあげ・みそ・とり く・やきとうふ	こめ・さとう・でんぶ ん・あぶら・いりごま こんにゃく	しょうが・ながねぎ・にんじん ・にんにく・ごぼう・だいこん・ほ ししいたけ	
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのいそべあげ くきわかめのいために とんじる		ぎゅうにゅう・いか・あ おのり・わかめ・あぶ らあげ・ぶたにく・とう ふ・みそ	こめ・こむぎこ・あぶ ら・こんにゃく・さと う・いりごま・ごまあぶ ら・じゃがいも	にんじん・ながねぎ・ごぼう・だ いこん	
27 月	ドライカレー ぎゅうにゅう	(ドライカレーのぐ) あおのりフライドポテト みしょうかん		ぶたにく・だいず・ぎゅ うにゅう・あおのり	こめ・あぶら・こむぎ こ・バター・じゃがいも	しょうが・にんにく・たまねぎ ・にんじん・りんご・かわちばんか ん	
28 火	しょくパン ぎゅうにゅう	オムレツのトマトソース アスパラソテー コーンポタージュ	りんごジャム	ぎゅうにゅう・たまご ベーコン・チーズ・なま クリーム	しょくパン・あぶら・さ とう・でんぶん・じゃが いも・こむぎこ・バター	たまねぎ・にんじん・トマト・グ リーンアスパラガス・キャベツ・ とうもろこし・りんごジャム・パ セリ	
29 水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそやき にくじゃが さわにわん		ぎゅうにゅう・さわら みそ・ぶたにく	こめ・さとう・あぶら でんぶん・じゃがいも しらたき・こんにゃく	しょうが・ゆず・たまねぎ・にん じん・さやいんげん・だいこん こまつな・ごぼう・ほししいたけ	
30 木	こぎつねごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき きりほしだいこんのもの すましじる		あぶらあげ・ぎゅうにゅ う・さけ・かまぼこ・と うふ	こめ・いりごま・さと う・あぶら	きりほしだいこん・にんじん・さ やいんげん・えのきたけ・なが ねぎ・みつば・ほししいたけ	
31 金	ごはん ぎゅうにゅう	さつまじものあまからに やさいのうまに はるさめサラダ	ちゅうか ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたに く・えび・いか	こめ・さつまじも・さと う・あぶら・オイスター ソース・でんぶん・ごま あぶら・はるさめ	しょうが・にんにく・キャベツ ・にんじん・たまねぎ・たけのこ ・ピーマン・きくらげ・きゅうり ・とうもろこし	

毎日の食材を あか・きいろ・みどりの栄養の色に分けています。バランスよく食べるための参考にしてください。  
油は、米ぬか油、ひまわり油、菜種油のいずれかを使用します。  
予定以外の塩・しょうゆ・油・酒を使用することがあります。  
材料等の都合により献立を変更する場合があります。  
献立に関するお問い合わせは、事務室の栄養士までお願いします。

今月の栄養価  
(基準値)

エネルギー(kcal)  
591  
(650)

たんぱく質(g)  
26.3  
(21.1~32.5)



### 飲用牛乳の ストローレス化について

令和4年度4月から学校給食用牛乳の容器については、ストローレス紙パックが導入され、令和6年4月から牛乳メーカーよりストローの配布を終了する旨の通知があり、環境負荷低減を進めるため、令和6年4月からストローレスを実施しています。今後モアレルギー等、特別な配慮が必要な場合は、ストローの提供は継続いたします。御協力をお願いいたします。

### こんげつの 「しゅん」のしょくざい

- あしたば
- キャベツ
- アスパラガス
- ごぼう
- じゃがいも
- にら
- にんにく
- きくらげ
- はたはた
- わかめ
- かわちばんかん

どのメニューにはいつているでしょうか？  
さがしてみてくださいね！

• 27日 ドライカレー  
ドライカレーのぐを、ごはんにかけてたべてください。