



5月分 学校給食献立予定表

日曜	こんだて			食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)	
	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
				働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中	
6木	酢めし 5日(水)こどもの日	○	三芳産ほうれんそう入り かまぼこのすまし汁 いかに甘酢あんかけ (小学ミニ2個・中学1個) えび入り五目寿司の具 ●柏もち	酢めし、でん粉、米油、きびざとう、柏もち	牛乳、鶏小間、かまぼこ(かぶと型)、木綿豆腐、いか、油揚げ、えび	長ねぎ、ほうれんそう、生姜、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごぼう、干しいたけ、さやえんどう	713	31.8	
			850	38.1					
7金	ごはん	○	たけのこと野菜のうま煮 厚焼きたまご 手作り梅じゃこふりかけ	ごはん、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏角切り肉、さつま揚げ、厚焼きたまご、ちりめんじゃこ、糸けずりぶし、あおりのり	にんじん、ごぼう、生たけのこ、たまねぎ、干しいたけ、三角こんにゃく、さやえんどう、梅干し、ゆかり	622	29.8	
							757	36.3	
10月	ごはん	○	豚汁 あじの一夜干し 車心のそぼろ煮	ごはん、米油、じゃがいも、車ふ、きびざとう	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、あじの一夜干し、鶏ひき肉、かまぼこ	ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、干しいたけ、さやいんげん	627	31.4	
							778	39.6	
11火	ごはん	○	豆腐とレタスの中華スープ 春巻き キムたくごはんの具 【中学のみ】●ヨーグルト	ごはん、米油、でん粉、ごま油	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、豚せん切り肉、ヨーグルト	木くらげ、こんにゃく、レタス、生姜、春巻き、にんじん、たまねぎ、はくさいキムチ、つぼ漬け、小ねぎ	630	23.1	
							867	31.7	
12水	埼玉産 地粉うどん	○	千草うどん汁 三芳産葉だいこんの手作りかき揚げ 三芳産水菜とツナのサラダ	地粉うどん、きびざとう、小麦粉、米油	牛乳、豚せん切り肉、すき昆布、油揚げ、焼き竹輪、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ、こまつな、ごぼう、葉だいこん、キャベツ、水菜、きゅうり	677	26.2	
							821	31.5	
13木	麦ごはん	○	ポークカレー 鶏肉とアスパラの炒め物 みしょうかん (小学1個・中学2個)	麦ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、ごま油、でん粉	牛乳、豚小間、スキムミルク、鶏角切り肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、チャツネ、セロリ、木くらげ、長ねぎ、グリーンアスパラガス、みしょうかん	726	27.7	
							933	34.4	
14金	さきたまライス ボールパン	○	新じゃがと春キャベツのポトフスープ 手作りチキンカツ 枝豆入りごぼうサラダ	ライスボールパン、米油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、ウィンナー、鶏切り身、ショルダーハム	たまねぎ、にんじん、春キャベツ、パセリ、生姜、ごぼう、えだ豆	656	26.8	
							853	36.6	
17月	ごはん	○	三芳産小松菜と大根のみそ汁 スタミナ焼肉 大豆とじゃこのきな粉がらめ	ごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚小間、大豆、ちりめんじゃこ、きな粉	にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、にんにく、生姜、ニラ	677	30.6	
							829	37.2	
18火	ごはん	○	肉じゃが さわらの西京焼き 鶏ひきとごぼうのマヨ炒め	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、さわらの西京漬、鶏ひき肉	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやえんどう、ごぼう、さやいんげん	664	28.7	
							812	34.6	
19水	フラワーロール	ヨーグルト 飲む	春キャベツのクリームスープ 米粉のおじゃがささみカツ 三芳産水菜とチンゲンサイのソテー	フラワーロール、米油、バター、小麦粉	飲むヨーグルト、鶏小間、牛乳、米粉のおじゃがささみカツ、ショルダーハム	たまねぎ、春キャベツ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、生姜、にんにく、ホールコーン、チンゲンサイ、水菜	622	23.1	
							823	30.6	
20木	ごはん	○	三芳産葉だいこんのみそ汁 鶏のから揚げ (小学1個・中学2個) にんじんしりしり	ごはん、でん粉、米油	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、まぐろ油漬け、炒り卵	たまねぎ、葉だいこん、長ねぎ、生姜、にんじん	645	27.9	
							817	35.6	
21金	ソフトフランス パン	○	三芳産ほうれんそうとベーコンの 和風スパゲッティ ロングウィンナー カクテルポンチ	ソフトフランスパン、スパゲッティ、米油、カクテルゼリー	牛乳、ベーコン、ロングウィンナー	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、甘夏缶、パイン缶、りんご缶	644	22.2	
							866	29.2	
24月	ごはん	○	三芳産かぶのすりながし 揚げかぼちゃのそぼろあんかけ 豚肉とごぼうのみそ炒め	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、芝麻醬、白すりごま	牛乳、肉団子、鶏ひき肉、豚せん切り肉、白ちくわ、白みそ	たまねぎ、かぶ、こまつな、かぼちゃ、生姜、ごぼう、にんじん	698	23.2	
							862	28.1	
25火	ごはん	○	新じゃがいもとわかめのみそ汁 鶏の三芳産大根おろしソースかけ 大豆とひじきの炒り煮 ●甘夏ゼリー	ごはん、じゃがいも、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、油揚げ、木綿豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、鶏切り身、鶏ひき肉、ひじき、さつま揚げ、大豆	長ねぎ、だいこん、小ねぎ、にんじん、干しいたけ、糸こんにゃく、甘夏ゼリー	638	26.1	
							804	34.5	
26水	中華麺	○	タンタン麺汁 ポークシューマイ (小学2個・中学3個) アスパラ入り海そうサラダ	中華麺、米油、黒ざとう、芝麻醬、白いりごま、白すりごま、でん粉、ラー油、きびざとう	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、ポークシューマイ、海そうミックス、ささみ	生姜、にんにく、長ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、キャベツ、グリーンアスパラガス、きゅうり	637	29.0	
							800	36.5	
27木	食パン	○	ハッシュドポーク プレーンオムレツ さやいんげん入りパリジャンツナサラダ	食パン、米油、黒ざとう、小麦粉、きびざとう	牛乳、豚小間、プレーンオムレツ、まぐろ油漬け	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トピューレー、生姜、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、さやいんげん	597	24.5	
							783	31.9	
28金	ごはん	○	鶏肉とこんにゃくのみそ煮 あじの南蛮漬 三芳産葉だいこんともやしのごま和え	ごはん、米油、きびざとう、じゃがいも、白すりごま	牛乳、鶏小間、厚揚げ、赤みそ、あじ濃粉つき	にんじん、ごぼう、たけのこ、三角こんにゃく、生姜、さやいんげん、干しいたけ、にんにく、たまねぎ、ピーマン、葉だいこん、もやし	606	25.9	
							781	34.0	
31月	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 豚肉のかりん揚げ 三芳産ほうれんそうのおひたし ●アップルシャーベット	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉、糸けずりぶし	たまねぎ、かぶ、生姜、もやし、にんじん、ほうれんそう、アップルシャーベット	739	27.7	
							905	33.7	
18回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。						平均栄養量	657	27.0
	★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。							830	34.1
	今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。						基準栄養量	650	26.0
							830	34.0	

給食だより

学校給食費(5月分) 口座振替日は5月31日(月)です。 ☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

朝ごはんをステップアップ!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べる人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。

主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。

主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整います!



5月5日(水)は「こどもの日」です

別名「菖蒲の節句」ともいわれる菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。

給食では、6日(木)に、柏もちを提供します。柏もちは、江戸時代のころから広まったといわれています。柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにという願いが込められています。

より詳しい情報はHPへ

様々な情報がご覧いただけます。

- *食材産地・放射線物質測定結果
- *献立予定表(給食の写真)
- *家庭向け給食レシピ集 など

携帯電話で二次元コードを読み取るとアクセスできます。