



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・添加物	牛乳	黄	赤	緑					
		おかず	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			
1月	ごはん	○	ハッシュドポーク 照り焼きチキン コロコロポテトサラダ	ごはん、米油、黒ごとう、小麦粉、きびごとう、でん粉、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、鶏切り身、まぐろ油漬	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマトピューレー、きゅうり	677 848	26.8 34.7		
2火	ごはん	○	かぶと型かまぼこ入り若竹汁 笹かまの狭山茶揚げ(小学1個・中学2個) そばろごはんの具 ●柏もち	ごはん、小麦粉、米油、きびごとう、柏もち	牛乳、鶏小間、かまぼこ(かぶと型)、わかめ、笹かまぼこ、豚ひき肉	たまねぎ、生たけのこ、えのきだけ、長ねぎ、粉煎茶、生姜、にんじん、えだ豆	683 817	30.8 37.4		
8月	ごはん	○	和風ポテトポールスープ かつおフライ ★卓上ソース 三芳産チンゲン菜のキムチ炒め	ごはん、米油、ポテトボール、きびごとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、かつおフライ、豚小間	にんじん、しめじ、長ねぎ、こまつな、にんにく、生姜、大豆もやし、はくさいキムチ、チンゲンサイ	648 818	28.6 37.0		
9火	こどもパン 【中学のみ】 パックチョコ レートクリーム	○	三芳産大根入りジュリエンスープ ハンバーグのマッシュルームソースかけ ホットポテト	こどもパン、米油、きびごとう、じゃがいも、チョコレートクリーム	牛乳、豚せん切り肉、ハンバーグ(小麦あり)、鶏小間	にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、さやえんどう、マッシュルーム、パセリ	557 828	25.9 35.4		
10水	ごはん	○	三芳産大根と小松菜のみそ汁 豚肉のかりん揚げ ツナとキャベツのレモン和え	ごはん、米油、でん粉、きびごとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、白みそ、赤みそ、豚肩ロース肉、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、生姜、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	681 847	28.0 34.2		
11木	ごはん	○	新じゃがのカレーそばろ煮 厚焼きたまご ひじきごはんの具	ごはん、米油、新じゃが芋、きびごとう、でん粉	牛乳、豚ひき肉、さつま揚げ、厚焼きたまご、鶏小間、ひじき、油揚げ	にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん、干しいたけ、えだ豆	681 842	29.3 36.1		
12金	ごはん	○	三芳産大根入り根菜のみそ汁 鶏の塩から揚げ(小学1個・中学2個) 車心のそばろ煮	ごはん、米油、でん粉、車心、きびごとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏切り身、豚ひき肉、かまぼこ	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、生姜、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん	644 819	31.4 40.0		
15月	コッペパン	○	豆乳キャロットポタージュ ロングウイナーのケチャップソースかけ フルーツ入りナタデココヨーグルト	コッペパン、米油、じゃがいも、きびごとう、でん粉	牛乳、鶏小間、豆乳、ロングウイナー、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にんじんペースト、キャベツ、パセリ、みかん缶、りんご缶、ナタデココ	600 801	24.3 31.8		
16火	ごはん	○	三芳産ほうれん草入り 高野豆腐ともやしのみそ汁 ゆで豚のアップルソース和え オーロラレバー	ごはん、米油、きびごとう、じゃがいも、でん粉、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、高野豆腐、赤みそ、白みそ、豚小間、豚レバー澱粉付き	にんじん、もやし、長ねぎ、ほうれんそう、にんにく、たまねぎ、アップルソース	649 805	33.3 41.2		
17水	埼玉産 地粉うどん	○	肉南蛮汁 三芳産葉だいこんの手作りかき揚げ 手作りにんじんドレッシングの 三芳産大根サラダ	地粉うどん、小麦粉、米油、きびごとう	牛乳、豚小間、油揚げ、なると、焼き竹輪、まぐろ油漬	たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ、こまつな、ごぼう、にんじん、葉だいこん、だいこん、水菜	640 831	25.9 32.3		
18木	ごはん	○	三芳産大根入り豚汁 とうふバーグの照り焼きソースかけ ごぼうのごまみそ炒め	ごはん、米油、じゃがいも、きびごとう、でん粉、芝麻醬、白すりごま	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、とうふバーグ、鶏小間	だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、ごぼう	622 795	28.8 38.0		
19金	ごはん	○ 中学 250ml	豚肉と三芳産大根のみそ煮 さばの辛味焼き 三芳産ほうれん草のおひたし	ごはん、米油、黒ごとう	牛乳、豚小間、厚揚げ、赤みそ、さばの辛味漬、糸けずりぶし	生姜、にんじん、だいこん、こんにゃく、さやいんげん、もやし、ほうれんそう	626 823	32.9 43.8		
22月	ごはん	○	シェルマカロニと野菜のスープ 豆乳クリームコロッケ タコライス	ごはん、米油、じゃがいも、シェルマカロニ	牛乳、鶏小間、豆乳クリームコロッケ、豚ひき肉、ブルセスチーズ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、にんにく、ホールトマト、キャベツ	690 843	25.0 29.7		
23火	わかめごはん	○	三芳産葉だいこんとかぶのみそ汁 あじの一夜干し 三芳産ほうれん草の変わり白和え	わかめごはん、芝麻醬、きびごとう、卵不使用マヨネーズ、白すりごま	牛乳、鶏小間、赤みそ、白みそ、あじの一夜干し、厚揚げ	たまねぎ、にんじん、しめじ、かぶ、葉だいこん、ほうれんそう	601 768	31.0 38.6		
24水	中華麺	○	タンタン麺汁 揚げぎょうざ(2個) 三芳産チンゲン菜入り海そうサラダ	中華麺、米油、黒ごとう、芝麻醬、白いりごま、白すりごま、でん粉、ラー油、きびごとう	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、ぎょうざ、まぐろ油漬、海そうミックス	生姜、にんにく、長ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ホールコーン、チンゲンサイ、きゅうり	656 890	28.4 36.8		
25木	ごはん	○ コーヒル ミルク	みんなのチキンカレー 三芳産ほうれん草とウイナーのソテー 福神漬	ごはん、米油、じゃがいも、でん粉	『みんなの〇〇』シリーズは、7品目アレルギーフリーです コーヒルミルク、鶏角切り肉、ウイナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールコーン、ほうれんそう、福神漬	702 857	21.8 26.3		
26金	ごはん	○	根菜のごま汁 手作りいかフライ にんじんしりしり	ごはん、米油、じゃがいも、白すりごま、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、いか、まぐろ油漬、炒り卵	生姜、ごぼう、にんじん、長ねぎ	657 845	29.1 38.3		
29月	ごはん	○	キムチ入りみそ汁 さわらのねぎソースかけ きんぴらこんにゃく	ごはん、米油、きびごとう、ごま油、白すりごま、でん粉	牛乳、豚小間、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、さわらでん粉付き、豚せん切り肉、さつま揚げ	たまねぎ、はくさいキムチ、長ねぎ、にんにく、生姜、ごぼう、にんじん、糸こんにゃく	656 838	31.4 40.7		
30火	ピタパン	○ マレーシア給食	ミーゴレン~マレー風海鮮焼きそば~ サテー~マレー風焼き鶏~ あんにん豆腐	ピタパン、米油、蒸し中華麺、黒ごとう、きびごとう、杏仁豆腐	牛乳、シーフードミックス(えび・いか・ほたて)、鶏切り身	にんじん、たまねぎ、たけのこ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、にんにく、生姜、みかん缶、りんご缶	672 841	30.6 39.3		
31水	ごはん	○	三芳産葉だいこんとえのきのみそ汁 カレーメンチカツ ひき肉とごぼうのマヨ炒め	ごはん、米油、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、カレーメンチカツ、豚ひき肉	にんじん、えのきだけ、葉だいこん、ごぼう	662 845	28.9 36.7		
20回	4月分と5月分を合わせた 2ヶ月分の引き落としです。					※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 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。		平均栄養量	650 830	28.6 36.4
								基準栄養量	650 830	26.0 34.0

給食だより

5月5日
学校給食費(5月分) 口座振替日は5月31日(水)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。

こどもの目
5日(金)はこどもの日です。こどもの日は、端午の節句でもあります。給食では、端午の節句にちなみ「柏もち」を提供予定です。柏の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められていることにちなみ、端午の節句では柏もちを食べるそうです。他にも、こいのぼりを飾ったり、ちまきを食ったりすることもあります。おうちでも端午の節句を楽しんでみてはいかがでしょうか。

おいしい緑茶の入れ方
新茶の季節
★1人分:茶葉2g(小さじ1杯)に対して、湯100mlが目安です
2日(金)は、八十八夜です。八十八夜は立春から数えて88日目の日を指します。ちょうどこの頃は、茶摘みを行う時期でもあり、新茶を楽しめる季節です。ご家庭でもぜひ、新茶を味わってみましょう。給食では、狭山茶を使って作る「笹かまの狭山茶揚げ」を提供します。色と香りを感じてください。



30日(火)マレーシア給食
【MIYOSHIオリンピック給食】
三芳町では、「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」開催までの期間を「MIYOSHIオリンピック」&位置付けて様々な取り組みを行っていました。学校給食でも「MIYOSHIオリンピック給食」として三芳町と交流の深いマレーシアとオランダの料理を提供してきました。給食では、国際理解や異文化交流を目的として、マレーシア料理とオランダ料理の提供を続けていきます。

デザートにあんにん豆腐も出るよ。マレーシアの味を楽しもう!
給食センターホームページもご覧ください!
献立予定表(給食の写真) 家庭向け給食レシピ集 食育動画(YouTube) など