



# 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	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		
1	水	埼玉産地粉うどん	○	三芳産小松菜入り五目うどん汁 三芳産葉だいこんの手作りかき揚げ にんじんしりしり	地粉うどん、小麦粉、米油	牛乳、鶏小間、油揚げ、焼き竹輪、まぐろ油漬け、炒り卵	にんじん、干しいたけ、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、ごぼう、葉だいこん	638 831	24.5 30.6	
2	木	ごはん 5日(日)端午の節句	○	若竹汁 かつおメンチカツ 切り干し大根のカレー炒め ★卓上しょうゆ ●柏もち	ごはん、玉心、米油、きびざとう、でん粉、柏もち	牛乳、鶏小間、なると、わかめ、かつおメンチ、豚小間	たまねぎ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、切り干し大根、ピーマン	668 828	26.0 33.1	
7	火	ごはん (中学のみセンター炊き)	○	キーマカレー メンチカツ 甘夏(小学1個・中学2個)	ごはん、米油、でん粉	牛乳、大豆ミート、豚ひき肉、ひよこ豆、スキムミルク、メンチカツ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ダイストマト、チャツネ、甘夏	741 993	25.3 32.0	
8	水	食パン	○	春野菜のクリーム煮 ミートボールのケチャップ煮 (小学2個・中学3個) 三芳産きゅうり入りパリジャンツナサラダ	食パン、米油、じゃがいも、バター、小麦粉、きびざとう	牛乳、豚小間、生クリーム、ミートボールのケチャップ煮、まぐろ油漬け	たまねぎ、にんじん、かぶ、さやえんどう、ホールコーン、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	585 771	22.9 29.2	
9	木	ごはん	○	豆腐とレタスの中華スープ コモコチキン(小学1個・中学2個) 三芳産小松菜のキムチ炒め	ごはん、米油、でん粉、米粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、鶏切り身、豚小間	にんじん、木くらげ、こんにゃく、レタス、生姜、にんにく、大豆もやし、はくさいキムチ、こまつな	598 759	28.4 36.5	
10	金	ごはん	○	肉じゃが ニシンの竜田揚げ 厚揚げのみそ炒め	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、ニシンの竜田揚げ、鶏ひき肉、厚揚げ、赤みそ	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやいんげん、干しいたけ、ニラ	666 826	31.3 38.7	
13	月	ごはん	○	三芳産小松菜のそぼろ汁 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、でん粉、きびざとう、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏ひき肉、かまぼこ、豚小間、豚レバー、澱粉付き	生姜、にんじん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、こまつな、にんにく、アップルソース	632 785	32.1 40.3	
14	火	ごはん	○	三芳産ほうれん草入りむらくも汁 豆腐ハンバーグのきのこソースかけ にんじんおかかごはんの具	ごはん、でん粉、きびざとう、米油、白いりごま	牛乳、鶏小間、わかめ、卵、とうふバーグ、油揚げ、ちりめんじゃこ、糸けずりごし	にんじん、長ねぎ、ほうれん草、しめじ、えのきだけ	587 784	27.7 38.9	
15	水	中華麺	○	みそラーメン汁 揚げぎょうざ(2個) フルーツ入りヨーグルト	中華麺、米油、黒ざとう	牛乳、豚小間、なると、赤みそ、ぎょうざ、ヨーグルト	生姜、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ホールコーン、キャベツ、長ねぎ、りんご缶、みかん缶、パイ缶	627 831	24.2 30.9	
16	木	ごはん	○	三芳産小松菜入りかぶのすりながし 豆乳クリームコロッケ 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、肉団子、豆乳クリームコロッケ、鶏小間、ひじき、さつま揚げ、大豆	たまねぎ、かぶ、こまつな、にんじん、干しいたけ、糸こんにゃく	655 797	22.8 27.2	
17	金	ごはん	○ 中学250ml	なめこ汁 さばの塩焼き わかめ炒め	ごはん、米油、きびざとう、白いりごま、ごま油、でん粉	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、さばの切り身、豚小間、わかめ	にんじん、たまねぎ、なめこ、長ねぎ、生姜	598 765	30.4 38.6	
20	月	ごはん	○	三芳産三芳産チンゲン菜と肉団子のスープ ヤンニョムチキン 三芳産小松菜入りピビンパの具	ごはん、春雨、ごま油、でん粉、米油、オリーブ油、きびざとう	牛乳、肉団子、鶏切り身、豚せん切り肉	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、チンゲンサイ、生姜、にんにく、長ねぎ、大豆もやし、メンマ、こまつな	659 810	30.9 37.6	
21	火	ごはん	○	根菜のごま汁 いかの黄金揚げ 三芳産きゅうり入り 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、じゃがいも、白すりごま、黒ざとう、でん粉、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、いか、まぐろ油漬け	生姜、ごぼう、にんじん、長ねぎ、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	680 837	28.7 35.0	
22	水	コッペパン	○	ソース焼きそば チキンのフレーク焼き カクテルポンチ	コッペパン、米油、蒸し中華麺、卵不使用マヨネーズ、米パン粉、コンソメ、カクテルゼリー	牛乳、豚小間、なると、あおのり、鶏切り身	にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、みかん缶、パイ缶、りんご缶	705 921	31.8 40.7	
23	木	ごはん	○	チリコンカン風スープ ポテトコロッケ ジャンバラヤの具	ごはん、米油、きびざとう、ポテトコロッケ	牛乳、大豆ミート、豚ひき肉、大豆、鶏小間	にんにく、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマトピューレー、ホールコーン、ピーマン	670 865	23.0 28.5	
24	金	ごはん	○	高野豆腐とわかめのみそ汁 あじの一夜干し そぼろごはんの具	ごはん、じゃがいも、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、高野豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、あじの一夜干し、豚ひき肉	えのきだけ、長ねぎ、生姜、たまねぎ、にんじん、えだ豆	649 798	35.9 44.3	
27	月	ごはん	○	三芳産小松菜入り和風ポテトボールスープ 豚肉の甘辛揚げ さやいんげんのごま和え	ごはん、米油、ポテトボール、でん粉、きびざとう、白すりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、豚肩ロース肉	にんじん、しめじ、長ねぎ、こまつな、生姜、さやいんげん	680 844	26.2 32.0	
28	火	食パン	○	パンブキンポタージュ みんなのハンバーグ(ケチャップソース) 三芳産きゅうり入りコールスローサラダ	食パン、米油、バター、小麦粉、きびざとう、卵不使用マヨネーズ	コーヒーミルク、鶏小間、牛乳、ハンバーグ(小麦なし)、まぐろ油漬け	たまねぎ、にんじん、かぼちゃペースト、かぼちゃ、パセリ、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	676 923	23.9 33.3	
29	水	埼玉産地粉うどん こんにゃくの日	○	カレー南蛮汁 厚焼きたまご きんぴらこんにゃく	地粉うどん、米油、きびざとう、でん粉、ごま油、白すりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、厚焼きたまご、さつま揚げ	にんにく、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、糸こんにゃく、ごぼう	664 855	26.3 32.9	
30	木	ごはん	○	かぶのみそ汁 スタミナ焼肉 源氏豆	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚小間、大豆	たまねぎ、かぶ、にんにく、生姜、にんじん、ニラ	677 852	33.7 42.5	
31	金	ごはん	○	三芳産大根と鶏肉のみそ煮 おじゃがきびなごフライ (小学2個・中学3個) 三芳産水菜入り手作り にんじんドレッシングの大根サラダ	ごはん、米油、黒ざとう、きびざとう	牛乳、鶏小間、厚揚げ、赤みそ、きびなごフライ、ささみ	生姜、にんじん、だいこん、こんにゃく、さやいんげん、水菜、たまねぎ	611 766	25.7 31.7	
21回	※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	651 831	27.7 35.0
みんなの〇〇シリーズは、「8品目アレルゲンフリー」です。							基準栄養量	650 830	26.0 34.0	
4月分と5月分を合わせた2ヶ月分の引き落としです。										

## 給食だより

学校給食費(5月分) 口座振替日は5月31日(金)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。

### 端午の節句

5月5日は「端午の節句」で、「男の子の元気な成長を願う日」です。鯉のぼりや兜を飾ったり、柏もちやちまきを食べたりする風習があります。2日(木)の給食では、端午の節句にちなんだ給食を提供します。

【若竹汁】  
筍は大きく真っすぐに成長するという特性から、「こどもの成長を祈願する」縁起のよい食べ物として、お祝いの料理に取り入れられてきました。

【かつおメンチカツ】  
かつおは、「勝つ男(かつお)」を連想させることから、縁起がよいとされています。

【柏もち】  
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ます。

○初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

### 運動会シーズン到来

～しっかり食べて勝てる体に～

私たちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動会や体育祭の練習で運動量が増えると、その分エネルギーや栄養素の必要量は増えます。毎日3食きちんと食べましょう。また、規則正しい生活で疲れを翌日に残さないことも大切です。

疲労回復には、豚肉や豆類に多く含まれるビタミンB1、にんにくやねぎ、ニラに多く含まれるアリシンが役立ちます。普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。



給食センターホームページもぜひご覧ください!



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