



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	
2月	月	酢めし	○	かぶと型かまぼこ入り若竹汁 コロコロかつおの南蛮漬け えび入り五目寿司の具 ●柏もち	酢めし、米油、きびざとう、柏もち	牛乳、鶏小間、かまぼこ(かぶと型)、わかめ、かつお角切り、鰹粉付き、油揚げ、えび	たまねぎ、生たけのこ、長ねぎ、生姜、にんじん、ごぼう、干しいたけ、えだ豆	716	34.5	
5日(木) 端午の節句								864	42.0	
6日	金	ごはん	○	新じゃがのカレーそばろ煮 豆腐バーグの 三芳産大根おろしソースかけ 三芳産葉だいこんの梅ひじきふりかけ	ごはん、米油、新じゃが芋、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、さつま揚げ、とうふバーグ、ひじき、糸けずりぶし	にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん、だいこん、小ねぎ、葉だいこん、梅干し、ゆかり	619	26.9	
								796	35.4	
9日	月	ごはん	○	三芳産大根と小松菜のみそ汁 豚肉の生姜焼き レバーとポテトのケチャップ和え	ごはん、米油、でん粉、じゃがいも、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚小間、豚レバー、鰹粉付き	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごまつな、生姜、にんにく、キャベツ、赤ピーマン	632	30.9	
								781	38.1	
10日	火	ごはん	○	三芳産水菜入り和風ポテトボールスープ さわらのゆずみそ焼き 三芳産小松菜のキムチ炒め	ごはん、米油、ポテトボール、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、さわらのゆずみそ漬、豚小間	にんじん、しめじ、長ねぎ、水菜、にんにく、生姜、大豆もやし、はくさいキムチ、ごまつな	620	31.1	
								764	37.9	
11日	水	埼玉産 地粉うどん	○	きつねうどん汁 三芳産葉だいこんの手作りかき揚げ みじょうかん(小学1個・中学2個)	地粉うどん、米油、黒ざとう、小麦粉	牛乳、豚小間、なると、油揚げ、焼き竹輪	にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、ごぼう、たまねぎ、葉だいこん、みじょうかん	683	27.3	
								830	33.3	
12日	木	パン	○	ニョッキ入り豆乳コーンポタージュ オムレツのマッシュルームソースかけ 枝豆入りごぼうサラダ	パン、米油、きびざとう、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、豆乳、プレーンオムレツ、まぐろ油漬	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、コーンペースト、クリームコーン、パセリ、マッシュルーム、ごぼう、えだ豆	684	26.1	
								909	33.0	
13日	金	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 鶏の塩から揚げ(小学1個・中学2個) かぼちゃのそばろ煮	ごはん、でん粉、米油、きびざとう	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	たまねぎ、かぶ、ごまつな、生姜、にんにく、かぼちゃ	678	32.4	
								859	41.5	
16日	月	ごはん	○	三芳産葉だいこんとえのきのみそ汁 ポテトコロケ 切り干し大根の炒め煮	ごはん、ポテトコロケ、米油、きびざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、鶏小間、さつま揚げ	にんじん、えのきだけ、葉だいこん、切り干し大根、糸こんにゃく、さやいんげん	654	26.6	
								849	33.3	
17日	火	バターロール	リ ジ ユ ー ゴ ス	カラフル野菜スープ ハンバーグのデミグラスソースかけ ガーリックポテト	バターロール、米油、きびざとう、じゃがいも、オリーブ油	鶏小間、ハンバーグ、ウインナー	りんごジュース、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、かぼちゃ、キャベツ、かぶ、ほうれんそう、にんにく、パセリ	607	19.4	
								842	27.8	
18日	水	ごはん	○	みんなのキーマカレー えびと三芳産チンゲン菜の炒め物 福神漬	ごはん、米油、でん粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ひよこ豆、えび	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト、もやし、干しいたけ、チンゲンサイ、福神漬	619	27.9	
								761	33.6	
19日	木	ソフトフランス パン	○ 中 学 250cc	スパゲッティナポリタン フランクフルト ナタデココポンチ	ソフトフランスパン、スパゲッティ、米油、バター、きびざとう	牛乳、豚ひき肉、ショルダーハム、粉チーズ、フランクフルト	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマトピューレー、甘夏缶、パン缶、りんご缶、ナタデココ	611	24.4	
								860	33.7	
20日	金	ごはん	○	にらたまみそ汁 あじの三芳産大根おろしソースかけ 豚肉とごぼうのきんぴら	ごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、卵、白みそ、赤みそ、あじ、鰹粉つき、豚せん切り肉	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ニラ、だいこん、ごぼう、干しいたけ、糸こんにゃく	598	28.0	
								764	36.3	
23日	月	ごはん	○	豚汁 手作りチキンカツ さやいんげんのごま和え	ごはん、米油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、白すりごま、きびざとう	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、鶏切り身	ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、さやいんげん	613	30.1	
								751	36.6	
24日	火	わかめごはん	○	呉汁 厚焼きたまご 三芳産小松菜と高野豆腐の炒め物	わかめごはん、じゃがいも、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、大豆、赤みそ、白みそ、厚焼きたまご、豚ひき肉、高野豆腐	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、長ねぎ、にんにく、ごまつな	626	28.2	
								805	35.1	
25日	水	中華麺	○	もやしラーメン汁 揚げぎょうざ(2個) アスパラ入り海そうサラダ ●お米の豆乳プリンタルト	中華麺、米油、きびざとう、でん粉、お米の豆乳プリンタルト	牛乳、豚小間、なると、ぎょうざ、海そうミックス、ささみ	にんにく、生姜、にんじん、メンマ、もやし、長ねぎ、チンゲンサイ、グリーンアスパラガス、きゅうり	715	27.1	
								884	33.3	
26日	木	ごはん	○	ハッシュドポーク チキンナゲット(小学2個・中学3個) 三芳産水菜とツナのサラダ	ごはん、米油、黒ざとう、小麦粉、きびざとう	牛乳、豚小間、チキンナゲット、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、キャベツ、水菜、きゅうり	704	29.0	
								895	36.9	
27日	金	ごはん	○	じゃが豚キムチ さばの西京揚げ 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、さばの西京揚げ、鶏ひき肉	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、はくさいキムチ、ニラ、ごぼう	686	29.0	
								898	37.3	
30日	月	ごはん	○	三芳産かぶのすりながし 豚肉のかりん揚げ こがねもやし	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、肉団子、豚肩ロース肉、鶏小間	たまねぎ、かぶ、ごまつな、生姜、にんじん、もやし、ピーマン	686	26.0	
								852	32.1	
31日	火	ごはん	○	豆腐とレタスの中華スープ パオズ(2個) 三芳産小松菜入りピビンバの具 ●甘夏ゼリー	ごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、パオズ、豚せん切り肉	たまねぎ、木くらげ、こんにゃく、レタス、にんにく、生姜、にんじん、大豆もやし、メンマ、ごまつな、甘夏ゼリー	669	30.9	
								809	37.2	
19回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ●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。						4月分と5月分を合わせた 2ヶ月分の引き落としです。	平均栄養量	654	28.2
								基準栄養量	830	35.5
									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(火)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。

早寝・早起き・朝ごはん

新年度を迎えてから、1ヶ月が経ちました。5月は、新しい環境への緊張や不安等で溜まっていた疲れが出やすい時期です。体調を崩さないためにも、規則正しい生活を送ることが大切です。“早寝・早起き・朝ごはん”を合言葉に、元気に過ごしましょう。

早寝

睡眠には、体の疲労回復だけでなく、記憶の整理・定着、成長ホルモンの分泌等、様々な働きがあります。夜遅くまでゲーム等をして寝る時間が遅くなっていませんか？夜更かしせず、早く寝ることを心がけましょう。

早起き

朝の光を浴びると、脳を目覚めさせる働きのある“セロトニン”が分泌されます。セロトニンが分泌されることで、すっきりと目覚めることができ、活動しやすい体になります。

朝ごはん

朝ごはんには、栄養補給だけでなく、体温を上げたり、排便を促したりする働きがあります。朝ごはんを食べる時間を確保し、主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを食べ、元気に登校しましょう。

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(月)の給食では、端午の節句にちなんだ給食を提供します。

★えび入り五目寿司
「えび」には、腰が曲がるまで長生きするようにという願いが込められています。

★若竹汁
端午の節句に飾る「兜(かぶと)」にちなみ、かぶとをかたどったかまぼこを入れたお吸い物です。

★コロコロかつおの南蛮漬け
かつおは「勝男(かつお)」の語呂合わせで、縁起の良い魚とされています。

★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。

より詳しい情報はHPへ。
*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

5月の広報より、「みよし野菜おうちレシピ」のコーナーで給食のレシピが掲載されることになりました。毎月一品ずつ掲載される予定です。5月号に掲載される給食レシピは、今月27日(金)に提供する「じゃが豚キムチ」です。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。