



# 5月分 学校給食献立予定表

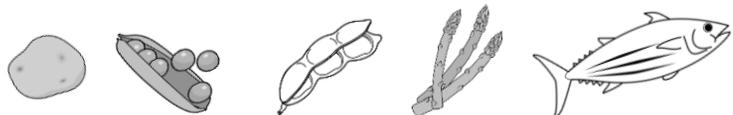
日	曜	こんだて		食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)	
		主食(添加物)	牛乳	黄	赤	緑			
		おかず		働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中	
7	火	赤飯(ごま塩)	○	若竹汁 さばのみそ煮 揚げごぼうのごま和え ●紅白だんご	赤飯、ごま塩、玉ふ、小麦粉、米油、白すりごま、きびざとう、紅白団子	牛乳、鶏小間、なると、わかめ、さばのみそ煮	たまねぎ、生たけのこ、長ねぎ、ごぼう	754	26.0
								921	32.4
8	水	ごはん	○	三芳産水菜と春雨のすまし汁 根菜入りつくね 豚肉とすき昆布の煮物	ごはん、春雨、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間(むね)、なると、木綿豆腐、根菜入りつくね、豚ももせん切り肉、すき昆布、焼き竹輪	にんじん、水菜、干しいたけ	633	25.9
								771	31.8
9	木	はちみつパン	○	春きゃべつとベーコンのスープ タンドリーチキン アスパラ入り海そうサラダ ★卓上たまねぎドレッシング	はちみつパン、米油	牛乳、鶏小間(むね)、ベーコン、鶏切り身、ヨーグルト、海そうミックス、まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、さやえんどう、生姜、きゅうり、グリーンアスパラガス	606	29.1
								785	36.3
10	金	ごはん	○	キムチ入りみそ汁 豚肉のかりん揚げ みしょうかん(小学1個・中学2個)	ごはん、米油、でん粉、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間(むね)、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉	ごぼう、こんにゃく、はくさいキムチ、長ねぎ、さやえんどう、生姜、みしょうかん	719	26.7
								901	33.6
13	月	ごはん	○	新じゃがとわかめのみそ汁 豆腐ハンバーグのきんぴらソースかけ 手作り鮭ひりかけ	ごはん、じゃがいも、米油、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、鶏小間(むね)、油揚げ、わかめ、赤みそ、白みそ、とうふバーグ、鮭フレーク、ちりめんじゃこ、あおのり	長ねぎ、にんじん、ごぼう、さやえんどう	626	28.9
								780	36.1
14	火	ごはん	○	豆腐とレタスの中華スープ いか入りチヂミ 三芳産小松菜入りピビンバ	ごはん、米油、でん粉、ごま油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、チヂミ、豚ももせん切り肉	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、メンマ、こまつな	613	25.1
								755	31.0
15	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あげ 三芳産ほうれん草と白滝の炒め物 ●ヨーグルト	地粉うどん、きびざとう、小麦粉、米油、ごま油、白いりごま	牛乳、鶏小間(むね)、すき昆布、油揚げ、なると、焼き竹輪、鶏ひき肉、ヨーグルト	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、にんにく、しらたき、ほうれんそう	762	31.4
								923	37.8
16	木	ごはん	○	三芳産大根と小松菜のみそ汁 揚げかぼちゃのそぼろあんかけ 豚肉といんげんの炒め物	ごはん、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、鶏ひき肉	にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな、かぼちゃ、生姜、にんにく、木くらげ、さやいんげん	694	26.9
								880	34.5
17	金	フラワーロール \オランダ給食/ 	○	グロンテスープ~肉団子入り野菜スープ~ キベリング~たらのフライ~ スタンポット~ほうれん草入りマッシュポテト~ ★卓上タルタルソース	フラワーロール、米油、じゃがいも、タルタルソース	牛乳、肉団子、たらフリッター、ウインナー	にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、長ねぎ、さやいんげん、にんにく、生姜、ほうれんそう	660	23.4
								845	29.0
20	月	ごはん	○	三芳産かぶとマッシュルームのスープ カレーマヨ風味ポークソテー ツナときゃべつ柠檬和え	ごはん、米油、卵不使用マヨネーズ、きびざとう	牛乳、鶏小間(むね)、豚切り身、まぐろ油漬	にんじん、かぶ、マッシュルーム、さやいんげん、生姜、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	620	29.0
								749	34.8
21	火	わかめごはん	○	三芳産葉だいこんのみそ汁 花豆コロッケ 三芳産ほうれん草の和え物 ★卓上ソース	わかめごはん、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間(むね)、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、花豆コロッケ、シヨルダーハム	にんじん、長ねぎ、葉だいこん、ほうれんそう、キャベツ	649	24.1
								860	30.7
22	水	ごはん	○	鶏肉とこんにゃくのみそ煮 あじの一夜干し ニラもやし炒め	ごはん、じゃがいも、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、厚揚げ、赤みそ、あじの一夜干し、豚小間	にんじん、ごぼう、たけのこ、三角こんにゃく、生姜、さやえんどう、干しいたけ、もやし、キャベツ、木くらげ、ニラ	624	31.2
								779	39.3
23	木	ごはん	○	三芳産ほうれん草のすまし汁 豚肉の生姜炒め 源氏豆	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間(むね)、木綿豆腐、なると、豚小間、大豆	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、生姜、にんにく、キャベツ、赤ピーマン	686	31.5
								844	39.0
24	金	ソフトフランスパン	○	スパゲッティナポリタン スペイン風オムレツ ナタデココボンチ	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、シヨルダーハム、粉チーズ、スペイン風オムレツ	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、みかん缶、パイン缶、白桃缶、ナタデココ	578	22.8
								750	28.6
27	月	ごはん	○	新じゃがいもの肉じゃが ねぎ入り厚焼きたまご 切り干し大根の炒め煮	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう	牛乳、豚小間、ねぎ入り厚焼き卵、鶏小間、油揚げ、さつま揚げ	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、さやえんどう、切り干し大根、糸こんにゃく	660	26.3
								821	32.8
28	火	麦ごはん	シヨア	ポークカレー コーンフライ えびと三芳産小松菜の炒め物	麦ごはん、じゃがいも、米油	シヨア、豚小間、スキムミルク、えび	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、コーンフライ、もやし、こまつな	721	25.1
								973	32.0
29	水	中華麺	○	みそラーメン汁 春巻き 鶏ひきとごぼうのマヨ炒め	中華麺、米油、黒ざとう、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、なると、赤みそ、春巻き、鶏ひき肉	にんにく、生姜、メンマ、もやし、長ねぎ、こまつな、たまねぎ、ごぼう、にんじん	674	26.5
								820	32.3
30	木	こどもパンスライス	○	三芳産チンゲンサイのクリームスープ ハンバーグのケチャップソースかけ キャベツとささみのサラダ	こどもパン、じゃがいも、バター、米油、小麦粉、きびざとう	牛乳、鶏小間(むね)、ハンバーグ、ささみ	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、パセリ、生姜、キャベツ、きゅうり、水菜	653	26.3
								893	35.7
31	金	ごはん	○	きぬさやのみそ汁 コロコロかつおの南蛮づけ 三芳産葉だいこんともやしのごま和え ●青うめゼリー	ごはん、米油、きびざとう、白すりごま	牛乳、鶏小間(むね)、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、かつお角切り澱粉付き	たまねぎ、長ねぎ、さやえんどう、生姜、葉だいこん、にんじん、もやし、青うめゼリー	671	32.0
								821	39.5
19回	<p>※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。</p>						平均栄養量	663	27.3
							基準栄養量	835	34.1
							650	26.0	
							830	34.0	

## 給食だより

初夏においしい食べ物を  
味わってみよう!

初夏に旬を迎える食べ物には、グリーンピースやアスパラガス、新じゃがいも、そらめめ、かつおなど、さまざまな食べ物があります。今月の給食では、これらの食材を使用した献立を出す予定です。

旬のものは、おいしいだけでなく、栄養も豊富です。素材の味を生かした調理法で、この時期ならではの旬の味を積極的に楽しみましょう。



## MIYOSHIオリンピックアード給食 ~オランダ料理~

### ★グロンテスープ

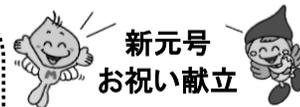
オランダの家庭料理のひとつで、野菜がたっぷり入った肉団子のスープです。スープに入れる野菜は、オランダでもなじみのある野菜を選びました。

### ★スタンポット

じゃがいもと野菜を漬して煮た料理です。ケールやにんじん・たまねぎを入れたものやザウアークラフト(キャベツの漬物)を入れたものなど、じゃがいもと一緒に混ぜる食材によって色々な種類があります。7月に提供した「ヒュッツポット」には乳が入っていました。スタンポットは乳を使わずに調理します。

### ★キベリング

たらフライです。ガーリックソースやタルタルソースをつけて食べます。オランダでは、屋台やお祭りで一口大のものが売られており、手軽に食べられる料理として親しまれています。



## 新元号 お祝い献立

5月1日から元号が変わり、「令和」になりました。新元号お祝い献立として、給食では5月7日(火)の給食に「赤飯」と「紅白だんご」を出します。「令和」最初の給食を味わって食べてもらいたいと思います。