



# 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	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			
2月	酢めし	○	かまぼこのすまし汁 鶏のから揚げ(小1個・中2個) 五目寿司の具 ●柏もち	酢めし、米油、でん粉、きびざとう、柏もち	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、かまぼこ(かぶと型)、鶏切り身、白ちくわ、油揚げ、えび、錦糸卵	にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、生姜、干しいたけ、さやえんどう	769 952	30.0 36.9	
6金	カレー味ごはん	○	レタスと貝入り鶏だんごのスープ ますの香草焼き クリームソース みしょうかん	カレー味ごはん、米油、バター、小麦粉	牛乳、貝入り鶏団子、ますの香草漬、鶏小間、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、レタス、さやいんげん、セロリ、マッシュルーム、しめじ、みしょうかん	660 799	30.4 36.3	
9月	ごはん	○	三芳産葉だいこんのみそ汁 手作りトンカツ ふるさと漬 ★卓上ソース	ごはん、米油、小麦粉、パン粉、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚ロース切り身	にんじん、長ねぎ、 <b>葉だいこん</b> 、せん切りたくあん、きゅうり、キャベツ	728 877	27.9 33.1	
10火	こどもパンスライス	○	豆腐とレタスのスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ アスパラとコーンのソテー スライスチーズ	こどもパン、でん粉、米油、きびざとう、ペンネマカロニ、バター	コーヒーミルク、鶏小間、木綿豆腐、ハンバーグ、ショルダーハム、スライスチーズ	にんじん、干しいたけ、えのきだけ、レタス、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ホールコーン	664 822	29.7 35.5	
11水	中華麺	○	野菜入りみそラーメン汁 アメリカンドッグ ほうれん草とツナの和え物 ★卓上トマトケチャップ	中華麺、米油、ラー油、白いりごま、ミックスパウダー、白すりごま、きびざとう	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、フランクフルト、レトルトツナ	キャベツ、生姜、にんにく、にんじん、たまねぎ、メンマ、もやし、長ねぎ、 <b>ほうれんそう</b>	702 879	27.7 33.6	
12木	ごはん	○	新じゃがのカレーそぼろ煮 厚焼きたまご 三芳産葉大根とジャコのみりかけ ●牛乳プリン(中のみ)	ごはん、新じゃが芋、米油、きびざとう、でん粉、白いりごま	牛乳、豚ひき肉、さつま揚げ、厚焼きたまご、ちりめんじゃこ、糸けすりぶし、牛乳プリン	にんじん、たまねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん、 <b>葉だいこん</b>	641 797	24.5 28.7	
13金	ごはん	○	チンゲンサイとえびのスープ しゅうまい(2個) エリンギとコーンのソテー	ごはん、米油、春雨、ごま油、バター	牛乳、豚小間、えび、ポークシュウマイ、ベーコン	にんにく、にんじん、たけのこ、長ねぎ、 <b>チンゲンサイ</b> 、生姜、キャベツ、エリンギ、ホールコーン、 <b>こまつな</b>	589 741	22.1 27.2	
16月	ごはん	○	春キャベツのみそ汁 とうふバーグのゴマダレかけ ひじき入りきんぴら	ごはん、じゃがいも、きびざとう、でん粉、白いりごま、米油、ごま油	牛乳、鶏小間、なると、油揚げ、赤みそ、白みそ、とうふバーグ、豚ももせん切り肉、ひじき	キャベツ、ごぼう、にんじん、さやいんげん	651 783	27.1 31.8	
17火	バターロール	○	かぶとマッシュルームのスープ 花豆コロッケ ★卓上ソース 水菜ときゅうりのサラダ	バターロール、米油、ごま油、きびざとう	牛乳、鶏小間、レトルトツナ、白花生	にんじん、 <b>かぶ</b> 、キャベツ、マッシュルーム、さやいんげん、生姜、 <b>水菜</b> 、きゅうり	571 767	22.2 27.9	
18水	麦ごはん	○	チキンカレー 三芳産小松菜とちくわの炒めもの 福神漬	麦ごはん、米油、じゃがいも	牛乳、鶏もも角切り肉、スキムミルク、白ちくわ	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、 <b>こまつな</b> 、もやし、福神漬	686 872	22.0 26.6	
19木	クロワッサン	○	スパゲッティナポリタン ベーコンチーズポテトオムレツ ナタデココボンチ	クロワッサン、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、ベーコンチーズポテトオムレツ	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	706 881	24.1 29.8	
20金	ごはん	○	肉じゃが あじの一夜干し 地元野菜のごま和え	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、白すりごま	牛乳、豚小間、あじの一夜干し	にんじん、生姜、たまねぎ、しらたき、さやえんどう、 <b>ほうれんそう</b> 、もやし	628 752	28.0 33.1	
23月	ごはん	○	たけのこ野菜のうま煮 豚肉とアスパラの炒め物 つぼ漬	ごはん、米油、きびざとう、ごま油、でん粉	牛乳、鶏もも角切り肉、さつま揚げ、豚肩ロース肉	にんじん、ごぼう、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、木くらげ、グリーンアスパラガス、長ねぎ、つぼ漬	651 773	26.2 30.2	
24火	コッペパンスライス	○	きゃべつのクリームスープ ロングウインナー チリコンカン	コッペパン、米油、バター、小麦粉、きびざとう、パン粉	鶏小間、牛乳、ロングウインナー、豚ひき肉、大豆	みかんジュース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、生姜、にんにく、トマトピューレー	641 823	21.8 28.1	
25水	埼玉産 地粉うどん	○	肉南蛮汁 いかの港揚げ ●甘夏ゼリー 野菜のりんご酢和え	地粉うどん、小麦粉、米油、白すりごま、きびざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、なると、いか、桜えび、あおのり	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、きゅうり、 <b>だいこん</b> 、甘夏ゼリー	667 807	28.4 34.4	
26木	ごはん	○	小松菜とハムのスープ チキンのフレーク焼き コールスローサラダ ★卓上コールスロードレッシング	ごはん、米油、焼き用マヨネーズ、パン粉、コーンフレーク	牛乳、鶏小間、ショルダーハム、鶏切り身、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、しめじ、 <b>こまつな</b> 、生姜、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、ホールコーン	709 836	26.8 30.8	
27金	ごはん	○	キムチ豚汁 さわらの西京焼き 三芳産ほうれんそうのおひたし	ごはん、米油、じゃがいも	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、さわらの西京漬、糸けすりぶし	ごぼう、にんじん、 <b>だいこん</b> 、たまねぎ、こんにゃく、はくさいキムチ、長ねぎ、 <b>ほうれんそう</b> 、もやし	610 733	27.9 33.2	
30月	ごはん	○	中華風春雨スープ チンジャオロース 大豆とじゃこのきな粉がらめ	ごはん、でん粉、春雨、ごま油、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、ショルダーハム、豚ももせん切り肉、大豆、ちりめんじゃこ、きな粉	にんじん、ホールコーン、キャベツ、にんにく、生姜、長ねぎ、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン	690 833	31.7 38.1	
31火	ツイストパン	○	グリーンポータージュ 白身魚のレモンソースかけ アスパラ入り海そうサラダ ★卓上たまねぎドレッシング	ツイストパン、米油、じゃがいも、バター、小麦粉、きびざとう	牛乳、鶏もも角切り肉、生クリーム、白身魚角切、澱粉付き、海そうミックス	たまねぎ、にんじん、えだ豆、ほうれん草ペースト、セロリ、キャベツ、レモン果汁、きゅうり、グリーンアスパラガス	687 859	26.6 32.6	
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	666 820	26.6 32.0
							基準栄養量	640 820	24.0 30.0

## 給食だより

### 朝ごはん食べればいきいき心とからだ

脳は体重の2%の重さしかありませんが、からだに必要な全エネルギーの20%も使っています。

からだはエネルギーを脂肪としてたくわえていますが、脳のエネルギー源となるブドウ糖をたくわえることはほとんどできません。

夜眠っている間に消費されたエネルギーを朝ごはんを補わないと、昼間集力が下がったり学習の効率が下がってしまいます。



脳は24時間休みなく動いています。朝ごはんを抜くと脳細胞の動きがぶくぶく弱ります。



落ち着けないので、ストレスを感じやすくなり、イライラしやすくなります。



ぼんやりしたり、体温も上がらず、疲れやすくなります。



空腹時間が長くなると、体内では栄養をたくわえておこうとするので、逆に太ってしまいます。

### きゃべつとじゃこのトースト

食パン	4枚
バター	適量
きゃべつ	100g(せん切り)
ちりめんじゃこ	大さじ3
マヨネーズ	大さじ2
ピザ用チーズ	大さじ3

①きゃべつ、じゃこ、マヨネーズを混ぜる  
②パンに薄くバターを塗って、①のをせ、トーストにする