



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	○	三芳産かぶのみそ汁 豚肉のかりん揚げ おひたし	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉、糸けすりぶし	たまねぎ、かぶ、生姜、ほうれんそう、にんじん、もやし	720 889	28.3 34.5
2	火	酢めし	○	かまぼこのすまし汁 さわらのほちみつ味噌焼き 五目寿司の具 ●柏もち	酢めし、米油、きびざとう、柏もち	牛乳、木綿豆腐、かまぼこ(かぶと型)、さわらのほちみつ味噌漬、白ちくわ、油揚げ、えび、錦糸卵	にんじん、こまつな、たまねぎ、干しいたけ、さやえんどう	685 819	28.9 34.8
8	月	カレー味ごはん	○	レタスと貝入り鶏だんごのスープ マスのガーリック焼き クリームソース	カレー味ごはん、米油、バター、小麦粉	コーヒーミルク、貝入り鶏団子、ますのガーリック漬、鶏小間、牛乳、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	642 782	29.8 36.1
9	火	ごはん	○	たけのこ野菜のうま煮 厚焼きたまご 手作り梅じゃこふりかけ	ごはん、きびざとう、米油、白いりごま	牛乳、鶏もも角切り肉、さつま揚げ、厚焼きたまご、ちりめんじゃこ、糸けすりぶし、あおのり	にんじん、ごぼう、生たけのこ、たまねぎ、干しいたけ、三角こんにゃく、さやえんどう、梅干し、ゆかり	621 754	27.1 32.5
10	水	中華麺	○	もやしラーメン汁 揚げぎょうざ(2個) ほうれん草とコーンのサラダ	中華麺、米油、きびざとう、でん粉、ごま油	牛乳、豚小間、なると、ぎょうざ	にんにく、生姜、にんじん、メンマ、もやし、長ねぎ、にら、ほうれんそう、キャベツ、水菜、ホールコーン	602 777	22.8 28.6
11	木	ごはん	○	中華スープ 酢豚 つぼ漬け	ごはん、春雨、でん粉、ごま油、米油、黒砂糖	牛乳、鶏小間、豚もも角切り肉	メンマ、長ねぎ、チンゲンサイ、生姜、えのきだけ、キャベツ、にんにく、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、つぼ漬け	648 796	22.9 27.3
12	金	コッペパンスライス	○	水菜とかぶのスープ フランクのミートソースかけ パリジャンツナサラダ ●米粉ドッグ(アセロラ)	コッペパン、米油、きびざとう、米粉ドッグ(アセロラ)	牛乳、鶏小間、ショルダーハム、フランクフルト、豚ひき肉、まぐろ油漬け	にんじん、かぶ、マッシュルーム、水菜、生姜、たまねぎ、ホールコーン、きゅうり、キャベツ、赤ピーマン	611 800	25.3 32.0
15	月	パンパン	○	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	パンパン、米油	牛乳、ベーコン、鶏切り身、ヨーグルト、海そうミックス	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	641 743	25.6 29.4
16	火	ごはん	○	三芳産葉だいこんのみそ汁 スタミナ焼肉 揚げごぼうの胡麻和え	ごはん、米油、きびざとう、でん粉、小麦粉、白すりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚小間	にんじん、長ねぎ、葉だいこん、にんにく、生姜、たまねぎ、にら、ごぼう	744 897	29.4 35.0
17	水	埼玉産 地粉うどん	○	きつねうどん汁 【小】：ちくわの磯辺揚げ 【中】：ちくわの二色揚げ(磯辺、加-) 大豆とひじきの炒り煮	地粉うどん、黒砂糖、米油、小麦粉、きびざとう、でん粉	牛乳、油揚げ、豚小間、なると、カットちくわ、あおのり、鶏ひき肉、大豆、さつま揚げ、ひじき	たまねぎ、長ねぎ、ほうれんそう、にんじん、干しいたけ、系こんにゃく	640 839	27.8 36.4
18	木	ごはん	○	新じゃがとわかめのみそ汁 豆腐バーグのきんぴらソースかけ ふるさと漬け ●ヨーグルト(中学のみ)	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、油揚げ、わかめ、赤みそ、白みそ、とうふバーグ、ヨーグルト(中学のみ)	たまねぎ、長ねぎ、にんじん、ごぼう、さやえんどう、せん切りたくあん、きゅうり、キャベツ	631 808	23.3 29.6
19	金	麦ごはん	○	チキンカレー 豚肉とアスパラの炒め物 みしょうかん(小学1個・中学2個)	麦ごはん、じゃがいも、米油、きびざとう、ごま油、でん粉	牛乳、鶏もも角切り肉、スキムミルク、豚肩ロース肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、セロリ、木くらげ、グリーンアスパラガス、長ねぎ、みしょうかん	768 978	26.8 32.4
22	月	ごはん	○	ポテトボールスープ 手作りのいかフライ ★卓上ソース キャベツとコーンのソテー	ごはん、米油、ポテトボール、小麦粉、パン粉	牛乳、豚小間、油揚げ、いかに、ショルダーハム	にんじん、しめじ、長ねぎ、チンゲンサイ、生姜、キャベツ、ホールコーン	702 851	29.1 34.8
23	火	ごはん	○	鶏肉とこんにゃくのみそ煮 あじの一夜干し 五目うの花	ごはん、じゃがいも、米油、きびざとう、白すりごま、ごま油	牛乳、鶏小間、厚揚げ、赤みそ、あじの一夜干し、鶏ひき肉、さつま揚げ、おから	にんじん、ごぼう、たけのこ、長ねぎ、こんにゃく、だいこん、生姜、さやいんげん、干しいたけ	623 763	31.0 37.9
24	水	さきたまライス ボールパン	○	和風スパゲティ ベーコンチーズポテトオムレツ カクテルポンチ	ライスボールパン(卵無し)、スパゲティ、米油、カクテルゼリー	牛乳、ショルダーハム、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、しめじ、ピーマン、みかん缶、パイン缶、白桃缶	730 887	24.8 29.5
25	木	ごはん	○	小松菜のチキンスープ ハンバーグの マッシュルームソースかけ ごぼうサラダ	ごはん、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、ハンバーグ、ショルダーハム	にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな、生姜、キャベツ、マッシュルーム、ごぼう、ホールコーン、きゅうり、えだ豆	680 846	25.2 30.9
26	金	はちみつパン	○	ミネストローネスープ 白身魚のレモンソースかけ 青菜のソテー	はちみつパン、米油、きびざとう、じゃがいも、ツイストマカロニ	牛乳、ベーコン、豚ひき肉、白身魚角切みじん切、ショルダーハム	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、パセリ、セロリ、トマト、レモン果汁、ホールトマト、チンゲンサイ、水菜、キャベツ	609 790	26.0 32.1
29	月	ピタパン	○	春きゃべつとクリームスープ ウインナー(2個) チリコンカン	ピタパン、米油、バター、小麦粉、きびざとう、パン粉	牛乳、鶏小間、ウインナー、豚ひき肉、大豆	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	642 808	26.4 32.7
30	火	ごはん	○	肉じゃが コロコロかつおの南蛮づけ 小松菜ともやしのごま和え	ごはん、米油、きびざとう、じゃがいも、白すりごま	牛乳、豚小間、かつお	にんじん、生姜、たまねぎ、しらたき、さやえんどう、こまつな、もやし	664 817	29.3 36.1
31	水	ツイストパン	○	ラビオリスープ タラのピカタ ペンネソテー	ツイストパン、米油、卵、小麦粉、卵不使用マヨネーズ、パン粉	牛乳、豚小間、たらこの切り身、卵、まぐろ油漬け	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、セロリ、にんにく、赤ピーマン、さやいんげん	597 773	29.1 36.1
20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	660 821	26.9 32.9
						基準栄養量	640 820	24.0 30.0	

給食だより

みなさんはマナーを守って食事ができていますか? 食事のマナーは常識であるだけでなく、食事を作ってくれた人たちが食べ物への感謝にもつながります。

国や文化によっていろいろなマナーがありますが、これらの基本的なマナーはどこでも同じです。今のうちから、きちんと身につけていきましょう。

- 食事の前は手を洗う
- あいさつをしっかりとる
- 正しい姿勢で食べる
- はしやスプーンは正しく持つ
- 食べながらおしゃべりしない
- 静かに落ち着いて食べる

◆大切! 食事のマナー◆

◆知っているか? ごはんの盛り付け方◆

- しゃもじで下のほうから軽く起こし、しゃもじを立ててかたまりを切りくずします。手早く混ぜましょう。
- 3回に分けてフワッと食器に盛り付け、最後に全体を整えます。ギュッと押しつけると、かたくなってしまいます。やさしく、美しく!