



# 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 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品		
1 火	ごはん	○	若竹汁 豚肉のみそ焼き カラフルごぼうサラダ	ごはん、玉ふ、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、なると、わかめ、豚切り身、赤みそ、シヨルダーハム	たまねぎ、生たけのこ、長ねぎ、えだ豆、ホールコーン、ごぼう、にんじん、きゅうり	674 816	28.6 34.1
2 水	酢めし	○	かぶと型かまぼこのすまし汁 あじの塩こうじ焼き 五目寿司の具 ●柏もち	酢めし、米油、きびざとう、柏もち	牛乳、豚小間、木綿豆腐、かまぼこ(かぶと型)、あじの塩麹漬、鶏小間、油揚げ、錦糸卵	にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、糸こんにゃく、さやえんどう	669 793	29.9 35.6
7 月	ごはん	○	豚汁 ねぎ入り厚焼きたまご 大豆とひじきの炒り煮	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、ねぎ入り厚焼き卵、鶏ひき肉、大豆、さつま揚げ、ひじき	ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、干しいたけ	628 770	27.6 33.4
8 火	ごはん	○	たけのこ野菜のうま煮 さばの塩焼き キャベツとささみのサラダ	ごはん、きびざとう、米油	牛乳、鶏もも角切り肉、さつま揚げ、さばの切り身、ささ身	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、水菜、キャベツ、きゅうり	625 760	27.8 33.8
9 水	フラワーロール	○	三芳産ほうれん草とベーコンの和風スパゲッティ 花豆コロッケ ★卓上ソース みしょうかん (小学1個・中学2個)	フラワーロール、スパゲッティ、米油	牛乳、ベーコン、花豆コロッケ	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、みしょうかん	672 916	21.7 28.2
10 木	ごはん	○	わかめスープ いかの甘酢あんかけ (小学ミニサイズ2個・中学1個) アスパラと豚肉の炒め物	ごはん、米油、でん粉、きびざとう、ごま油	牛乳、鶏小間、わかめ、いか、豚小間	たけのこ、もやし、えのきだけ、ほうれんそう、セロリ、生姜、たまねぎ、にんじん、ピーマン、木くらげ、グリーンアスパラ、長ねぎ	637 779	26.5 32.1
11 金	麦ごはん	○	ポークカレー 三芳産小松菜とえびのオイスター炒め 福神漬	麦ごはん、じゃがいも、米油	牛乳、豚もも角切り肉、スキムミルク、えび	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、大豆もやし、こまつな、福神漬	696 893	25.0 30.3
14 月	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 豚肉のかりん揚げ 三芳産ほうれんそうのおひたし	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、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
15 火	黒パン	○	レタスと肉団子のスープ 鶏肉のパーベキューソースかけ ホットポテト	黒パン、米油、きびざとう、白すりごま、じゃがいも	牛乳、肉団子、鶏切り身、ベーコン	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、レタス、にんにく、生姜、アップルソース、パセリ	627 807	25.9 31.9
16 水	中華麺	○	タンタン麺汁 えびシュウマイ (2個) カクテルボンチ	中華麺、米油、黒砂糖、芝麻醬、でん粉、ラー油、白いりごま、白すりごま、カクテルゼリー	牛乳、鶏ひき肉、赤みそ、えびシュウマイ	生姜、にんにく、長ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、キャベツ、甘夏缶、パイン缶、白桃缶	654 826	27.4 34.6
17 木	コッペパン スライス	○	三芳産チンゲンサイ入りクリームスープ ロングウイナーのケチャップかけ きゃべつのマリネ	コッペパン、バター、米油、小麦粉、きびざとう	牛乳、鶏小間、ロングウイナー	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、マッシュルーム、チンゲンサイ、生姜、キャベツ、きゅうり	630 804	22.7 28.1
18 金	ごはん	○	三芳産水菜と春雨のすまし汁 コロコロかつおの南蛮づけ いんげんと豚肉のみそ炒め	ごはん、春雨、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、かつお角切り粉付き、豚小間、赤みそ	にんじん、たまねぎ、水菜、ほうれんそう、生姜、にんにく、さやいんげん	630 764	29.8 35.7
21 月	ごはん	○	かぼちゃのみそ汁 豚肉の生姜炒め 揚げごぼうのごま和え	ごはん、米油、でん粉、小麦粉、白すりごま、きびざとう	牛乳、鶏小間、白みそ、赤みそ、豚小間	もやし、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、こまつな、生姜、にんにく、キャベツ、赤ピーマ、ごぼう	663 809	26.0 31.8
22 火	ごはん	○	中華風卵スープ シャージャン豆腐 つぼ漬け ●パインヨーグルト	ごはん、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、卵、豚小間、厚揚げ、赤みそ、パインヨーグルト	ホールマ、メンマ、ほうれんそう、生姜、にんにく、にんじん、たけのこ、ピーマン、キャベツ、干しいたけ、長ねぎ、つぼ漬け	635 758	24.9 29.5
23 水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳産大根のみせれうどん汁 三芳産菜だいこんの手作りかきあげ 茎わかめとささみのサラダ ★卓上和風ドレッシング	地粉うどん、きびざとう、小麦粉、米油	牛乳、豚小間、油揚げ、なると、焼き玉輪、くきわかめ、ささ身	にんじん、干しいたけ、だいこん、長ねぎ、こまつな、ごぼう、たまねぎ、菜だいこん、きゅうり、キャベツ、水菜	676 824	24.9 30.0
24 木	こどもパン スライス	○	三芳産かぶ入りチキンスープ ハンバーグの マッシュルームソースかけ 三芳産ほうれん草とコーンのソテー	こどもパン、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、ハンバーグ、ベーコン	にんじん、かぶ、さやいんげん、生姜、キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム、水菜、ほうれんそう、ホールコーン	581 763	25.8 32.8
25 金	わかめごはん	○	新じゃがのみそ汁 きびなごフライ (小学1個・中学2個) 変わりおひたし ★卓上ソース	わかめごはん、じゃがいも、米油、ごま油	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、きびなごフライ、シヨルダーハム、糸けすりぶし	たまねぎ、もやし、えのきだけ、ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン	594 776	22.3 27.9
28 月	バターロール	○	ミネストローネスープ 鶏肉のアップルソースかけ ツナときゃべつのレモン和え	バターロール、じゃがいも、シェルマカロニ、米油、きびざとう	コーヒーミルク、ベーコン、豚ひき肉、鶏切り身、まぐろ油漬	にんにく、にんじん、たまねぎ、かぶ、パセリ、トマトピューレー、セロリ、アップルソース、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	686 884	28.2 34.7
29 火	ごはん	○	じゃが豚キムチ さわらの野菜あんかけ 三芳産小松菜としめじの煮びたし	ごはん、じゃがいも、米油、きびざとう、でん粉	牛乳、豚小間、さわらでん粉付き、油揚げ、糸けすりぶし	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、はくさいキムチ、ニラ、たけのこ、さやえんどう、こまつな、しめじ	684 831	27.7 33.3
30 水	ごはん	○	ハッシュドポーク プレーンオムレツ 青菜のソテー	ごはん、米油、小麦粉	牛乳、豚小間、生クリーム、プレーンオムレツ、ウイナー	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、生姜、チンゲンサイ、水菜、キャベツ	748 917	24.4 29.2
31 木	ごはん	○	三芳産菜だいこんのみそ汁 メンチカツ きんぴらごぼう ★卓上ソース	ごはん、米油、白いりごま、きびざとう、ごま油	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、豚ももせん切り肉、メンチカツ	にんじん、長ねぎ、菜だいこん、ごぼう、糸こんにゃく、干しいたけ	666 847	23.6 29.3

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。

### 給食だより

## 牛乳

給食に欠かせない飲みものといえば「牛乳」ですね。牛乳には、「カルシウム」や「たんぱく質」など、成長期であるみなさんに必要な栄養素が多く含まれています。給食の時間だけでなく、お家でも牛乳を飲む習慣をつけられるといいですね。

牛乳を飲むと具合が悪くなってしまう人は、牛乳以外の食品で必要な栄養素を補っていきましょう。

丈夫な歯や骨をつくる

たんぱく質、脂肪、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>

脳や神経の発達に役立つ

血や筋肉となり、体を動かすエネルギーにもなる

体の調子を整える

牛乳だけじゃない！

### カルシウムが多く含まれている食品

小魚、大豆製品、海藻類

※「主な使用食材の産地」「放射性物質測定結果」については、ホームページ (www.town.saitama-miyoshi.lg.jp/study/committee/gakkou\_kyuusyoku.html) をご覧ください。