



# 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	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			
1金	ごはん	○	三芳産長ねぎ入り若竹汁 かつおフライ 切り干し大根の和風マヨ和え ●柏もち ★卓上ソース	ごはん、玉心、米油、卵不使用マヨネーズ、柏もち	牛乳、鶏小間、かまぼこ(かぶと型)、わかめ、かつおフライ、まぐろ油漬	たまねぎ、にんじん、たけのこ、 <b>長ねぎ</b> 、切り干し大根、赤ピーマン、きゅうり、ゆかり	698 854	26.7 33.5	
7木	コッペパン	○	コーンクリームスープ チキンナゲット(小学2個・中学3個) ごぼつツナサラダパンの具	コッペパン、米油、バター、小麦粉、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、チキンナゲット、まぐろ油漬	たまねぎ、ホールコーン、コーンペースト、パセリ、生姜、ごぼう、にんじん、きゅうり	683 907	25.0 32.6	
8金	ごはん	○	春キャベツのみそ汁 豆乳クリームコロッケ 車心のそぼろ煮	ごはん、米油、車心、きびざとう	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、豆乳クリームコロッケ、豚ひき肉、かまぼこ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、干しいたけ、さやいんげん	663 808	25.8 31.1	
11月	ごはん	○	オニオンスープ フランクフルト タコライス	ごはん、米油	牛乳、鶏小間、フランクフルト、豚ひき肉、プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、オニオンペースト、パセリ、生姜、にんにく、ダイズトマト、キャベツ	668 824	27.8 33.6	
12火	ごはん	○	三芳産長ねぎ入り豚汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) 三芳産小松菜と高野豆腐の炒め物	ごはん、米油、じゃがいも、でん粉、きびざとう	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、鶏切り身、豚ひき肉、高野豆腐	ごぼう、だいこん、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、 <b>長ねぎ</b> 、生姜、にんにく、 <b>ごまつな</b>	640 815	30.9 40.0	
13水	中華麺	○	三芳産長ねぎ入りわかめラーメン汁 春巻き カクテルポンチ	中華麺、米油、でん粉、カクテルゼリー	牛乳、鶏小間、なると、わかめ	生姜、にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、メンマ、 <b>長ねぎ</b> 、春巻き、みかん缶、パイン缶、白桃缶	628 802	23.0 28.3	
14木	小学：ごはん 中学：麦ごはん	○	ポークカレー プレーンオムレツ コールスローサラダ	ごはん、麦ごはん、米油、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、スキムミルク、プレーンオムレツ、まぐろ油漬	にんにく、たまねぎ、にんじん、チャツネ、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	719 948	26.1 32.8	
15金	ごはん	○	三芳産小松菜入り沢煮椀 鮭メンチカツ 切り干し大根の炒め煮	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、豚せん切り肉、かまぼこ、鮭メンチカツ、鶏小間、さつま揚げ	にんじん、ごぼう、干しいたけ、たけのこ、 <b>ごまつな</b> 、切り干し大根、糸こんにゃく、さやいんげん	589 761	25.4 31.8	
18月	ごはん	○	三芳産小松菜入りかぶのすりがし いかの黄金揚げ 三芳産ほうれん草の変わり白和え	ごはん、でん粉、黒ざとう、米油、芝麻醬、きびざとう、卵不使用マヨネーズ、白すりごま	牛乳、肉団子、いか、厚揚げ	たまねぎ、かぶ、 <b>ごまつな</b> 、にんじん、ほうれん草	656 804	27.8 33.7	
19火	子どもパン	○ 250ml	かぶとマッシュルームのスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ コロコロポテトサラダ ●いちごクレープ	子どもパン、米油、きびざとう、じゃがいも、卵不使用マヨネーズ、いちごクレープ	牛乳、鶏小間、ハンバーグ(小麦あり)、まぐろ油漬	にんじん、マッシュルーム、かぶ、さやいんげん、生姜、キャベツ、たまねぎ、きゅうり	645 878	24.9 35.0	
20水	埼玉産 地粉うどん	○	三芳やさしい入り鶏南蛮汁 ちくわの磯辺揚げ (小学1個・中学2個) にんじんしりしり	地粉うどん、米油、小麦粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、なると、カットちくわ、あおのり、まぐろ油漬、炒り卵	にんじん、たまねぎ、 <b>長ねぎ</b> 、 <b>ごまつな</b>	612 841	27.5 37.0	
21木	ごはん	○	三芳産小松菜入りトッポギスープ ヤンニョムチキン きゅうりともやしのナムル	ごはん、米油、トッポギ、ごま油、きびざとう、でん粉、オリーブ油、水あめ、ラー油	牛乳、豚小間、木綿豆腐、鶏切り身	にんにく、生姜、たまねぎ、にんじん、はくさいキムチ、 <b>ごまつな</b> 、 <b>長ねぎ</b> 、もやし、きゅうり	620 756	27.8 33.8	
22金	ごはん	○	さやいんげんのみそ汁 さわらの西京焼き ひじきごはんの具	ごはん、米油、きびざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、さわらの西京漬、鶏小間、ひじき、さつま揚げ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、糸こんにゃく、えだ豆	624 765	33.9 41.7	
25月	わかめごはん	○	新じゃがいものそぼろ煮 厚焼きたまご もやしのごま和え	わかめごはん、米油、新じゃがいも、きびざとう、でん粉、白すりごま	牛乳、豚ひき肉、厚焼きたまご	生姜、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん、もやし、きゅうり	621 798	23.9 29.7	
26火	ごはん	○	チンゲン菜と鶏肉のスープ 揚げぎょうざ(2個) 豚肉のキムチ炒め	ごはん、米油、春雨、ごま油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、ぎょうざ、豚小間	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、チンゲンサイ、にんにく、生姜、大豆もやし、はくさいキムチ、ニラ	652 834	27.8 34.7	
27水	食パン	○ ミルク	ミネストローネスープ チキンのフレイク焼き パリジャンツナサラダ スライスチーズ(中学のみ)	食パン、米油、じゃがいも、シルカ、きびざとう、卵不使用マヨネーズ、米パン粉、コーンフレーク	コーヒーミルク、豚ひき肉、鶏切り身、まぐろ油漬、スライスチーズ	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、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり	645 855	29.0 39.0	
28木	ごはん	○	三芳やさしい入り 高野豆腐ともやしのみそ汁 ポテトコロッケ 切り干し大根のカレー炒め	ごはん、米油、ポテトコロッケ、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、高野豆腐、赤みそ、白みそ、豚小間	もやし、 <b>長ねぎ</b> 、 <b>ごまつな</b> 、にんじん、切り干し大根、ピーマン	674 839	26.4 32.4	
29金	ごはん	○	三芳やさしい入り 和風ポテトボールスープ あじの南蛮漬 そぼろごはんの具	ごはん、米油、ポテトボール、きびざとう	牛乳、鶏小間、油揚げ、あじ鰯粉つき、豚ひき肉	にんじん、しめじ、 <b>長ねぎ</b> 、 <b>ごまつな</b> 、生姜、にんにく、たまねぎ、ピーマン、えだ豆	681 866	30.6 39.3	
18回	<p>※献立は材料の都合で若干変更もあります。</p> <p>★印：クラスに1本。 ●印：学校直送。 太字：今月使用予定の三芳産食材。</p>						平均栄養量	651 831	27.2 34.4
							基準栄養量	650 830	26.0 34.0

学校給食費(5月分) 口座振替日は6月1日(月)です。 ※小学生保護者は給食費の負担はございません。中学生保護者は、月額3,000円負担となります。 ☆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。

## 給食だより

新緑がまぶしく、さわやかな風が心地よい季節となりました。疲れがたまりやすい時期でもありますので、食事と休養を大切にしながら体調を整えていきましょう。

### 端午の節句とは?

端午の節句は、5月5日に行われる五節句のひとつです。日本では、こいのぼりや武者人形を飾り、菖蒲湯に入るなど、子どもの健やかな成長を願う行事として親しまれています。また、子孫繁栄や無病息災の願いを込めて、柏もちやちまきを食べる文化も生まれました。

5日が祝日のため、給食では1日(金)にこどもの日献立として「柏もち」と、春が旬のわかめとたけのこを使った「若竹汁」、5月ごろから旬を迎える「かつおのフライ」を提供予定です。



○初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

## MIYOSHIグローバル給食



韓国とは、令和5年度に「武蔵野の落ち葉堆肥農法」世界農業遺産に認定されたことを契機に、同推進協議会が同時期に世界遺産認定された韓国河東郡との交流事業を実施するなど本町と交流があります。

### 5/21(木) 韓国料理メニュー

ごはん 牛乳 トッポギスープ ヤンニョムチキン きゅうりともやしのナムル

#### トッポギ

トッポギを直訳すると、トック(もち)+ポギ(炒め) = トッポギ(もち炒め)という意味になりますが、給食ではトッポギ用の円柱状のもちをスープにいれていただきます。

#### ヤンニョムチキン

コチュジャンやにんにく、砂糖などを入れた甘い調味料をヤンニョムと言います。給食では、ケチャップを入れて食べやすく仕上げたヤンニョムソースを揚げた鶏肉にかからめます。



より詳しい情報はHPへ。

\*食材産地・放射性物質測定結果  
\*献立予定表(給食の写真)  
\*家庭向け給食レシピ集 など