

5月分予定献立表(Aコース)

(給食回数21回)



令和6年度

久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生
1日 (水)	ごはん	牛乳	つくねの照り焼き	とり肉、 とりレバー	牛乳		玉ねぎ	ごはん、さとう、 でん粉、パン粉	ごま、油		
			きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん	ごぼう、こんにゃく	さとう	ごま油	575	750
			具だくさんみそ汁	ぶた肉、 生揚げ、みそ			大根、キャベツ、長ねぎ	さといも		23.6	27.7
2日 (木)	ごはん (行事食 こどもの日)	牛乳	かつおの塩竜田揚げ	かつお	牛乳		生姜	ごはん、でん粉	油		
			小松菜のごまじょうゆ和え			小松菜、にんじん	キャベツ		ごま、油	631	816
			若竹汁	豆腐、かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ			25.6	31.1
			粕もち					粕もち			
7日 (火)	コッペパン	牛乳	フランクフルト カレー風味ソースがけ	フランクフルト	牛乳			コッペパン、さとう			
			じゃがバター			パセリ	とうもろこし	じゃがいも	バター	570	749
			オニオンスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ		油	23.6	30.4
8日 (水)	中華めん おはなし給食	牛乳	春巻き	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ、玉ねぎ、生姜	中華めん、でん粉、 春雨、さとう、小麦粉	油		
			大根のナムル (ナムルドレッシング)			ほうれん草、 にんじん	大根		ドレッシング	623	797
			つるかめラーメン	ぶた肉、なると	かたくちいわし	にんじん	もやし、長ねぎ	さとう	油	23.3	29.3
9日 (木)	ごはん	牛乳	ローストチキン	とり肉	牛乳		生姜	ごはん	オリーブオイル		
			フラワーボンチ					ゼリー		697	923
			ハヤシライス	ぶた肉		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく		ハヤシフレーク、 油	27.0	33.0
10日 (金)	ごはん	牛乳	スタミナぶた丼の具	ぶた肉、みそ	牛乳	にんじん	生姜、にんにく、玉ねぎ、 もやし、長ねぎ	ごはん、さとう	油、ごま油		
			ごぼうサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう、とうもろこし		ドレッシング	570	767
			じゃがいものみそ汁	生揚げ、みそ			大根、玉ねぎ	じゃがいも		24.2	30.2
13日 (月)	ごはん	牛乳	さけのから揚げレモンソースがけ	さけ	牛乳		レモン	ごはん、さとう、 でん粉	油		
			昆布の煮物	とり肉、 高野豆腐	昆布	にんじん	れんこん	さとう	ごま油	563	758
			小松菜のみそ汁	油揚げ、豆腐、 みそ		小松菜	大根、長ねぎ			26.0	32.0
14日 (火)	こどもパン	牛乳	ハンバーグトマトソースがけ	とり肉、ぶた肉	牛乳	トマト	玉ねぎ	こどもパン、さとう、 でん粉			
			アスパラガスのサラダ (イタリアンドレッシング)			アスパラガス、 イタリアンドレッシング	キャベツ、とうもろこし		ドレッシング	577	741
			コンソメスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油	24.6	31.2
15日 (水)	地粉うどん	牛乳	ちくわの天ぷら(卵含む)	ちくわ	牛乳			地粉うどん、 天ぷら粉	油		
			チンゲン菜のおひたし			チンゲン菜、 にんじん	もやし			564	754
			山菜うどん	ぶた肉、油揚げ		にんじん	わらび、みずな、なめこ、 うど、えのきたけ、たけのこ、 玉ねぎ、長ねぎ			24.1	31.9
16日 (木)	ごはん	牛乳	豆腐と魚のかつ甘辛ソースがけ	豆腐、たら	牛乳	にんじん	玉ねぎ	ごはん、パン粉、小麦粉 小麦でん粉、さとう	油		
			野菜のオ이스ターソース炒め	ぶた肉		にんじん	キャベツ、もやし	でん粉	油	557	750
			けんちん汁	油揚げ		にんじん	大根、ごぼう、こんにゃく	さといも		20.0	24.9
17日 (金)	ごはん	牛乳	とり肉のねぎ塩だれ	とり肉	牛乳		にんにく、長ねぎ、レモン	ごはん	ごま油		
			厚揚げとぶた肉のみそ炒め	生揚げ、 ぶた肉、みそ		にんじん	生姜、玉ねぎ、キャベツ	さとう、でん粉	油	560	747
			お吸い物	豆腐、油揚げ		小松菜	大根、ごぼう			28.6	35.3
20日 (月)	ごはん	牛乳	豆腐しゅうまい	豆腐、 すけとうだら	牛乳	にんじん	玉ねぎ、枝豆、しいたけ	ごはん、小麦粉、 さとう、油			
			きゅうりのサラダ (具だくさん玉ねぎドレッシング)				きゅうり、もやし、キャベツ		ドレッシング	656	848
			チキンカレー	とり肉	スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃがいも	油、カレールー	24.0	28.8
21日 (火)	黒パン	牛乳	野菜コロッケ(ソース)		牛乳	にんじん、 さやいんげん	玉ねぎ、とうもろこし	黒パン、じゃがいも、 パン粉、小麦粉、でん粉	油		
			ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		にんじん、 ブロッコリー	しめじ、にんにく		油	635	794
			肉団子スープ	とり肉、ぶた肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ	でん粉	油	22.4	27.2
22日 (水)	中華めん	牛乳	お魚ナゲット	あじ	牛乳			中華めん、パン粉、 小麦粉、でん粉	油		
			ピーマンの中華炒め	とり肉		ピーマン、にんじん	たけのこ	でん粉	油	599	743
			広東めん	ぶた肉、なると		にんじん	もやし、長ねぎ	さとう、でん粉	油	30.6	36.8
23日 (木)	ごはん SDGs 取組献立	牛乳	さばの塩焼き	さば	牛乳			ごはん			
			ぶた肉と切干大根の炒め物	ぶた肉、みそ		にんじん	にんにく、生姜、玉ねぎ、 もやし、切干大根	さとう	ごま油	614	819
			豆腐とキャベツのみそ汁	豆腐、油揚げ、 みそ		にんじん	キャベツ、長ねぎ			25.7	32.1

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(kcal) たんぱく質(g)		
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学生	中学生	
24日 (金)	麦ごはん 陸上大会 部活動応援献立	牛乳	とんかつ(ソース)	ぶた肉	牛乳			麦ごはん、パン粉、小麦粉、でん粉	油	567	771	
			ひじきの和え物		ひじき	にんじん	もやし、とうもろこし、玉ねぎ	さとう				
			ごまみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		にんじん	大根、玉ねぎ		ごま	22.2	27.5	
27日 (月)	ごはん	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース和え	ぶたレバー	牛乳		にんにく、生姜	ごはん、じゃがいも、さとう、でん粉	油	597	799	
			もやしの和え物(和風ドレッシング)			小松菜、にんじん	もやし		ドレッシング			
			つみれ汁	いわし、たら、豆腐		にんじん	大根、長ねぎ、生姜	さとう		22.5	28.0	
28日 (火)	こどもパン	牛乳	とり肉のパン粉焼き	とり肉	牛乳	パセリ		こどもパン、パン粉	ノンエッグマヨネーズ	562	699	
			ミックスソテー			さやいんげん、にんじん	とうもろこし		油			
			春野菜スープ			にんじん	キャベツ、玉ねぎ、たけのこ	じゃがいも	油	27.9	33.5	
29日 (水)	地粉うどん	牛乳	にらまんじゅう	とり肉、ぶた肉	牛乳	にら	キャベツ、にんにく、生姜	地粉うどん、小麦粉	油	648	786	
			さつま揚げの炒め物	さつま揚げ		にんじん	キャベツ、もやし		油			
			わかめうどん	ぶた肉、油揚げ	わかめ	にんじん	玉ねぎ	さとう		27	31.7	
			ヨーグルト		ヨーグルト							
30日 (木)	ごはん	牛乳	酢ぶた	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ、生姜	ごはん、さとう、でん粉	油	574	775	
			華風和え			にんじん	もやし、きゅうり	さとう				
			中華スープ	とり肉、豆腐		チンゲン菜	えのきたけ		油、ごま油	26.3	32.5	
31日 (金)	コッペパン	牛乳	白身魚のフライ(ソース)	ホキ	牛乳			コッペパン、小麦粉、パン粉、でん粉	油	591	726	
			こんにやくサラダ(具だくさん玉ねぎドレッシング)			にんじん、ブロッコリー	こんにやく、もやし		ドレッシング			
			キャベツのミルクスープ	とり肉	スキムミルク、牛乳	にんじん	キャベツ	じゃがいも、でん粉	バター	26.4	31.7	
※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。								5月平均栄養摂取量		熱量(kcal) たんぱく質(g)	597 25.0	777 30.8

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。

※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。

※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。



給食だより



5月の目標

「丈夫な体をつくろう」

新年度が始まって約1ヶ月が経ち、疲れが出てくる人もいるのではないのでしょうか。5月はゴールデンウィークや季節の変わり目で、生活の変化や気温の変化があり、体調に影響が出やすい時季です。元気に学校生活が送れるように、バランスのよい食事を心がけましょう。

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか?よい姿勢で食べると、見た目が美しいだけでなく、消化・吸収もよくなります。また、よくかんで食べることもつながります。

よい姿勢をつくるためのポイント



5月のおはなし給食

『かいけつゾロリあついで! ラーメン対決』

作・絵: 原ゆたか

ラーメン屋を乗っ取って大儲けをしようと考えたゾロリは、グルメ評論家のラーメン王に変装します。カメカメ亭とつるつる軒の店主は、ゾロリに騙されてラーメン対決をすることになりました。結果はどうなったのでしょうか?

給食では、物語に出てくるしょうゆ味の「つるかめラーメン」を提供します。給食の後には、ぜひ本を読んでみましょう。



5月5日 こどもの日



こどもの日は、男の子の節句とされ、力強く健やかに成長することを願い、兜やこいのぼり、菖蒲を飾ります。菖蒲はお風呂に入れ、ちまきや柏もちを食べしてお祝いします。柏もちに使われる柏の葉は、新しい芽が出てくるまで親葉が落ちないことから、家系が絶えない縁起物とされています。

給食では、かつおの塩竜田揚げ、若竹汁、そして、柏もちでこどもの日をお祝いします。

SDGs取組献立



5月のテーマ

『栄養バランスの良い食事を知ろう』

主な栄養素は、赤、黄、緑の3つのグループに分けられます。赤のグループは主に体をつくるもとになり、たんぱく質やカルシウムを多く含む食品です。黄のグループは主にエネルギーのもとになり、炭水化物や脂質を多く含む食品です。緑のグループは主に体の調子を整え、ビタミンやミネラルを多く含む食品です。

今月のSDGs取組献立の給食に使われている食品が、それぞれどのグループの食品か調べてみましょう! 答えは献立表のなかです!

おしらせ

- ・サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。

【問い合わせ】 久喜市立学校給食センター 電話 0480-22-8989 FAX 0480-22-1100

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。

