

令和5年度

5月 学校給食予定献立表

日	曜	献立名			食 材 名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	牛乳	主菜・副菜・くだもの	血・肉・骨のもとになる 1,2群の食品	熱や力のもとになる 5,6群の食品	体の調子を整える 3, 4群の食品		
2	火	たけのこご飯		鱈の竜田揚げ すまし汁 おひたし・柏餅	牛乳 鱈 鶏肉 油揚げ 豆腐 小豆	精白米 麦 油 きび糖 麩 柏餅 片栗粉	たけのこ にんじん たまねぎ グリンピース 小松菜 長ねぎ キャベツ 絹さや 白菜 ほうれん草	839	35.5
8	月	チキンカレー (麦ご飯)		コーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	精白米 麦 油 きび糖 バター 生クリーム 上白糖	にんにく 生姜 たまねぎ ホールトマト ホールコーン キャベツ みかん缶 パイナップル きゅうり	856	31.9
9	火	深川飯		鶏肉の塩麩揚げ 辛子和え	牛乳 鶏肉 油揚げ あさり	精白米 麦 油 きび糖 米粉	にんじん ごぼう 絹さや 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ もやし たけのこ	787	36.2
10	水	ツイストパン		かぼちゃのミートグラタン ひじきのサラダ オレンジ	牛乳 鶏挽肉 ひじき チーズ	ツイストパン 油 きび糖 ごま油 パン粉	にんにく 生姜 にんじん かぼちゃ マッシュルーム たまねぎ 大根 オレンジ きゅうり	837	30.5
11	木	グリーンピースピラフ		鯉の新玉ねぎソースかけ 豆腐スープ	牛乳 鯉 鶏肉 豆腐	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 バター 春雨	たまねぎ にんじん 生姜 マッシュルーム にんにく もやし えのきたけ 長ねぎ グリーンピース ホールコーン	780	39.8
12	金	麦ご飯 (鉄火みそ)		うま塩肉じゃが 春雨サラダ	牛乳 豚肉 大豆 京枝みそ	精白米 麦 油 きび糖 春雨 ごま油 しらたき じゃが芋	たまねぎ にんじん 生姜 長ねぎ もやし キャベツ にんにく きゅうり	809	28.8
15	月	麦ご飯		えびと豆腐のチリソース 中華和え ブルー	牛乳 豚挽肉 豆腐 わかめ えび	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たけのこ 長ねぎ 干しいたけ にんにく グリンピース 小松菜 大根 もやし ブルー	794	35.3
16	火	わかめご飯		新ごぼうと鶏肉の甘辛揚げ きのこ汁 こなつ	牛乳 油揚げ 鶏肉 わかめ 生揚げ ちりめんじゃこ	精白米 麦 きび糖 油 片栗粉 米粉 里芋 蜂蜜 ごま	小松菜 ごぼう たまねぎ にんじん 大根 しめじ えのきたけ なめこ こなつ 長ねぎ	806	34.8
17	水	カレーうどん		卵焼き ゆかり和え 抹茶あずきゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 小豆 鶏卵	うどん 油 きび糖 片栗粉 抹茶ゼリー	にんじん たまねぎ ほうれん草 長ねぎ グリーンピース 白菜 もやし ゆかり	844	35.2
18	木	さいたま市西区白飯		鯛かば焼き ふきのピリ辛炒め 根菜汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 鯛	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 こんにゃく	ふき にんじん いんげん ごぼう 大根 長ねぎ しめじ	807	31.4
19	金	親子丼 (麦ご飯)		さつま芋と大豆の唐揚げ 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ 鶏卵	精白米 麦 油 きび糖 片栗粉 さつま芋 米粉 ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース 小松菜 キャベツ 大根 ホールコーン	864	33.3
22	月	スパゲッティミートピーズ		チーズサラダ お豆のデザート	牛乳 生クリーム 鶏挽肉 大豆 白花豆 チーズ 鶏卵	スパゲッティ きび糖 油 バター 小麦粉 ごま	たまねぎ にんじん 生姜 にんにく トマト ビーマン キャベツ エリンギ きゅうり	828	34.2
23	火	さいたま市西区白飯		鯖文化干し 五目きんぴら みそ汁	牛乳 わかめ 鯖 さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	精白米 麦 油 きび糖 こんにゃく じゃが芋	生姜 ごぼう にんじん いんげん かぶ 小松菜 長ねぎ	864	33.6
24	水	スパイシードック (コッパン)		クリームシチュー ビーンズサラダ 冷凍みかん	牛乳 ひよこ豆 フランクフルト 鶏肉 白花豆 生クリーム 大豆	コッパン 油 きび糖 グレープシードル 米粉 バター じゃが芋	たまねぎ にんにく 枝豆 ビーマン トマト キャベツ アスパラガス にんじん ホールコーン 冷凍みかん ペビーコーン	848	33.2
25	木	麦ご飯		生揚げと豚肉のみそ煮 こんにゃくサラダ	牛乳 生揚げ 豚肉 うずら卵	精白米 麦 油 きび糖 こんにゃく 片栗粉	にんじん たけのこ チンゲン菜 たまねぎ 干しいたけ にんにく 小松菜 キャベツ 大根	787	29.8
26	金	焼肉炒飯		春巻き 酸辣湯 フロースンヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト ※オイスターソース	精白米 麦 きび糖 油 ごま油 春巻の皮 ラー油 片栗粉	にんじん にんにく 生姜 長ねぎ 小松菜 たけのこ 干しいたけ たもぎたけ たまねぎ	822	37.3
30	火	青菜とえびのピラフ		チキンのフレーク焼き 野菜スープ	牛乳 えび 鶏肉 チーズ 豚肉	精白米 麦 マヨネーズ 油 きび糖 バター コーンフレーク パン粉 じゃが芋	にんにく マッシュルーム 小松菜 たまねぎ パセリ にんじん かぶ かぶの葉 キャベツ	792	37.3
31	水	タンメン (中華麺)		チーズ入りじゃが芋餅 莖わかめのナムル	牛乳 豚肉 チーズ 莖わかめ	中華麺 油 きび糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋	生姜 小松菜 にんじん キャベツ 長ねぎ もやし 大根 小松菜 にんにく	804	27.8

5月5日は「端午の節句」子供の日です。2日(火)「柏餅」柏の葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、途絶える事がない・・・縁起が良いとされ端午の節句に食べる風習が続いています。

本太中も、絶えることなく繁栄しますように。

11日「グリーンピースピラフ」に使用するグリーンピースは、採りたての生の物を使います。

缶詰とは違い、ふくらみとして美味しいです。苦手な人も食べてみましょう。

「鯉の新玉ねぎソースかけ」は旬の鯉の竜田揚げに緑区の若谷農園で育てられた、玉ねぎを使い作ったソースをかけます。

18日『ふきのピリ辛炒め』ふきは春の野菜です。

少し苦味がありますが、「春の料理は苦味を添えよ」と昔から言われ春の野菜の苦みで体が活動する季節の準備を始めると言われています。少し、大人の味ですが食べやすく味付けしました。

旬を味わってください。

22日、26日は大会・体育祭応援献立

運動部3年生の最後の大会が来月から始まりますね。また、体育祭が27日です。

プロのスポーツ選手が、体にエネルギーを貯めるために、試合の2週間前からよく食べると言われている『スパゲッティ』にしました。

しっかりと食べて今までの練習の成果が出せるように頑張ってください！

☆献立は材料の都合により変更する場合があります。

- 5月・給食で使用する旬の食材
 ・グリーンピース ・新玉ねぎ ・ふき ・たけのこ ・新わかめ ・あさり
 ・鯉 ・アスパラガス ・新ごぼう



