

5月分予定献立表(Bコース)

(給食回数21回)



久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

令和6年度

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)		総量(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 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	631	816	
			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			
			若竹汁	豆腐、かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ					
			柏もち					柏もち				
2日 (木)	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			
7日 (火)	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	623	797	
			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			
			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			
8日 (水)	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				
9日 (木)	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		570	749	
			じゃがバター				パセリ	とうもろこし	じゃがいも			バター
			オニオンスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ		油			
10日 (金)	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	697	923	
			フラワーポンチ						ゼリー			
			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			
13日 (月)	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	564	754	
			チンゲン菜のおひたし			チンゲン菜、 にんじん	もやし					
			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、					
14日 (火)	ごはん SDGs 取組献立	牛乳	さばの塩焼き	さば	牛乳			ごはん		614	819	
			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			
			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					
15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	575	750	
			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			
			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				
16日 (木)	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		577	741	
			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、 にんじん	キャベツ、とうもろこし		ドレッシング			
			コンソメスープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油			
17日 (金)	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	563	758	
			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			
			小松菜のみそ汁	油揚げ、豆腐、 みそ		小松菜	大根、長ねぎ					
20日 (月)	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	599	743	
			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			
			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			
21日 (火)	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		656	848	
			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			
			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、カレールウ			
22日 (水)	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			
23日 (木)	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	635	794	
			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			
			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			

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)	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	570	767	
			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			
			じゃがいものみそ汁	生揚げ、みそ			大根、玉ねぎ	じゃがいも				
27日 (月)	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				
			ヨーグルト		ヨーグルト							
28日 (火)	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			
29日 (水)	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	560	747	
			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			
			お吸い物	豆腐、油揚げ		小松菜	大根、ごぼう					
30日 (木)	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			
31日 (金)	ごはん	牛乳	豆腐と魚のカツ甘辛ソースがけ	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	557	750	
			野菜のオイスターソース炒め	ぶた肉		にんじん	キャベツ、もやし	でん粉	油			
			けんちん汁	油揚げ		にんじん	大根、ごぼう、こんにやく	さといも				
									5月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	597	777
										たんぱく質(g)	25.0	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、見た目も美しいだけでなく、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 □
『かいけつソロリあついで！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ソロリは、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、ソ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。

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。