

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

5月分予定献立表(Bコース)

(給食回数20回)



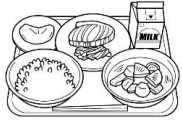
久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

令和5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)		児童(小)学生		
	主食	飲物	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	えびしゅうまい	えび、たら	牛乳	たまねぎ	ちゅうかめん、パンこ、 でんぶん、こむぎこ、さとう		596		
			ヘルシーチンジャオロース	とりにく		ピーマン、にんじん	たけのこ、えのきだけ、 しょうが	あぶら、 ごまあぶら			
			かんとんめん	ぶたにく、なると		にんじん	きくらげ、もやし、しょうが、 にんにく、ながねぎ	でんぶん		あぶら、 ごまあぶら	28.6
2日 (火)	ごはん	牛乳	かつおのたつたこうみだれ	かつお	牛乳	しょうが	ごはん、でんぶん、 さとう	あぶら、 ごまあぶら	663		
			だいごんのごまあえ			こまつな	だいごん、キャベツ	さとう		ごま	
			わかたけじる	とうふ、かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ				26.5
			かしわもち							かしわもち	
8日 (月)	じごなうどん	牛乳	いちごむしパン	とうにゆう	牛乳	いちご	じごなうどん、 こむぎこ、さとう	あぶら	597		
			チンゲンサイのおひたし			チンゲンサイ、 にんじん	キャベツ				
			さんさいうどん	ぶたにく、 あぶらあげ		にんじん	わらび、みずな、やまうど、なめこ、 えのきだけ、たまねぎ、ながねぎ、 たけのこ				23.3
9日 (火)	ごはん	牛乳	スタミナぶたどんのぐ	ぶたにく、みそ	牛乳	しょうが、にんにく、 たまねぎ、ながねぎ	ごはん、さとう	あぶら、 ごまあぶら	609		
			ひじきのあえもの		ひじき	にんじん	とうもろこし、もやし、 たまねぎ	さとう			
			あさりのみそしる	あさり、とうふ、 あぶらあげ、みそ			だいごん、ながねぎ				29.6
			ヨーグルト		ヨーグルト						
10日 (水)	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースがけ	とりにく、 ぶたにく	牛乳	だいごん、たまねぎ	ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら	581		
			こんぶのにももの	とりにく、さつまあげ、 こうやどうふ	こんぶ	にんじん		さとう		ごまあぶら	
			みそけんちんじる	とうふ、みそ、 あぶらあげ		にんじん	だいごん、ごぼう、こんにやく	じゃがいも			24.5
11日 (木)	こどもパン	牛乳	チキンフィレ	とりにく	牛乳	にんにく	こどもパン、さとう、 こむぎこ、でんぶん	あぶら	609		
			ミックスポテト	フランクフルト			えだまめ	じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ、 あぶら	
			はるやさいのコンソメスープ			にんじん	キャベツ、たまねぎ、 たけのこ			あぶら	21.0
12日 (金)	ごはん	牛乳	あじのからあげ	あじ	牛乳	しょうが	ごはん、でんぶん	あぶら	571		
			ぶたにくときりほしだいごんの いためもの	ぶたにく、みそ		にんじん、にら	にんにく、しょうが、もやし たまねぎ、きりほしだいごん	さとう		ごまあぶら、ごま	
			こまつなのみそしる	とうふ、みそ、 あぶらあげ		こまつな、にんじん	ながねぎ				26.3
15日 (月)	ちゅうかめん	牛乳	ぼうぎょうざ	ぶたにく、 とりにく	牛乳	にら	キャベツ、たまねぎ、 ながねぎ	ちゅうかめん、さとう、 パンこ、こむぎこ	なたねあぶら	611	
			だいごんのナムル (ナムルドレッシング)			ほうれんそう、 にんじん	だいごん		ドレッシング		
			みそラーメン	ぶたにく、 みそ		にんじん	キャベツ、たまねぎ、しょうが、 とうもろこし、もやし、にんにく		あぶら、ごま、 ごまあぶら		24.7
			アセロラゼリー						アセロラゼリー		
16日 (火)	むぎごはん	牛乳	やさいとおさかなのナゲット	とうふ、とうにゆう、 いとよりたい、たら	牛乳	にんじん	たまねぎ、とうもろこし、 えだまめ	むぎごはん、さとう、 こむぎこ、でんぶん	あぶら	725	
			フラワーポンチ					ゼリー			
			チキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく	じゃがいも	あぶら、 カレーフレーク		24.0
17日 (水)	ごはん	牛乳	とりにくのねぎしおだれ	とりにく	牛乳	にんにく、ながねぎ、レモン	ごはん	あぶら、 ごまあぶら	567		
			ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん、 さやいんげん	ごぼう	さとう		ごまあぶら、ごま	
			どさんこじる	ぶたにく、みそ		にんじん	しょうが、にんにく、とうもろこし、 たまねぎ、ながねぎ、もやし	じゃがいも		バター	28.5
18日 (木)	コッペパン	牛乳	フランクフルトトマトソースがけ	フランクフルト	牛乳	トマト	コッペパン、さとう		606		
			マカロニのガーリックソテー	ベーコン		にんじん、パセリ	たまねぎ、にんにく	マカロニ		オリーブオイル	
			ぐだくさんオニオンスープ			にんじん	たまねぎ、キャベツ			あぶら	24.0
19日 (金)	ごはん	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース あえ	ぶたレバー	牛乳	しょうが、にんにく	ごはん、じゃがいも、 さとう、でんぶん	あぶら	644		
			こまつなのあえもの			小松菜、にんじん	もやし				
			つみれだんごじる	いわし、たら、 とうふ		にんじん	ながねぎ、だいごん、しょうが	さとう			24.6
22日 (月)	じごなうどん	牛乳	ちくわのおちゃあげ	ちくわ	牛乳	りよくちゃ	じごなうどん、 こむぎこ	あぶら	609		
			やさいのおかかいため	さつまあげ、 かつおぶし		にんじん	キャベツ、もやし			あぶら	
			わかめうどん	あぶらあげ、 ぶたにく、なると	わかめ	にんじん	たまねぎ	さとう、でんぶん			26.6
23日 (火)	ごはん	牛乳	さけのからあげレモンソースがけ	さけ	牛乳	レモン	ごはん、さとう、 でんぶん	あぶら	583		
			もぶりごはんのぐ	だいた、 ちくわ		にんじん	こんにやく、ごぼう、 ほししいたけ	さとう		あぶら	
			おおひら	とりにく、 なまあげ		にんじん	だいごん	さといも			27.7

日付 (曜日)	こんだて 献立			ち にく ほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちよし ととの 体の調子を整えるもの(みどり)		ねつ ちから 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		
24日 (水)	ごはん	牛乳	さばのしおやき	さば	牛乳			ごはん		603	
			にくじゃが	ぶたにく		にんじん、 さやいんげん	たまねぎ、こんにやく、 しょうが	じゃがいも、さとう	あぶら		
			とうふのみそしる	とうふ、みそ、 あぶらあげ		こまつな	だいこん、ながねぎ				
25日 (木)	こどもパン	牛乳	たちうおフライ(ソース)	たちうお	牛乳			こどもパン、パンこ、 こむぎこ	あぶら	637	
			きゅうりのサラダ (こうみじおドレッシング)			にんじん	キャベツ、きゅうり		ドレッシング		
			グリーンポタージュ	とりにく	牛乳、 スキムミルク	にんじん	グリーンピース、たまねぎ	こむぎこ	あぶら、 なまクリーム		
26日 (金)	ごはん	牛乳	ローストチキン	とりにく	牛乳		しょうが	ごはん	オリーブオイル	653	
			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		
			ハヤシライス	ぶたにく		にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく	あぶら、ハヤシルウ			
29日 (月)	はちみつパン	牛乳	やさしいコロッケ(ソース)		牛乳	にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、えだまめ	はちみつパン、パンこ じゃがいも、こむぎこ	あぶら	610	
			ツナとコーンのソテー	まぐろ		にんじん、 さやいんげん	とうもろこし		あぶら		
			にくだんごスープ	とりにく、 ぶたにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ	でんぶん	あぶら		
30日 (火)	ごはん	牛乳	ぶたにくのあまずあんかけ	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ	ごはん、さとう	あぶら	579	
			かふうあえ			にんじん	もやし、きゅうり	さとう			
			ちゅうかスープ	とりにく		にんじん、 チンゲンサイ	たまねぎ	はるさめ	あぶら、 ごまあぶら		
31日 (水)	ごはん おはなし きゃべツくん (つきよの きゃべツくん)	牛乳	トンカツ(ソース)	ぶたにく	牛乳			ごはん、パンこ、 でんぶん、こむぎこ	あぶら	556	
			キャベツのサラダ (わふうドレッシング)			にんじん、 ブロッコリー	キャベツ	ドレッシング			
			じゃがいものみそしる	とうふ、みそ、 あぶらあげ			たまねぎ、ながねぎ	じゃがいも			
									5月平均栄養摂取量	熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	610 25.4

※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」

桜の季節が過ぎ、新緑の美しい季節となりました。気持ちのよい時季ですが、新学期の緊張から疲れも出やすくなります。5月は『早寝・早起き・朝ごはん』とバランスの良い食事を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。

5月5日 こどもの日

端午の節句とも呼ばれる「こどもの日」は中国から伝わり、5月のはじめの午の日に、厄払いを行うことがもとの行事でした。江戸時代以降、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、菖蒲を飾りました。今では、飾っていた菖蒲をお風呂に入れるようになり、『ちまき』や『柏もち』を食べてお祝します。
 給食では、季節の魚の『かつおの竜田香味だれ』、旬のたけのこを使った『若竹汁』、そして、『柏もち』でこどもの日をお祝します。

食事のマナーを振り返ってみよう！

みなさんは普段の食事で気をつけていることはありますか？
 正しい食事のマナーを身につけて、みんなが気持ちよく食事ができるように、自分自身の食事の様子を振り返ってみましょう。

食事のあいさつ

姿勢

感謝の気持ちをこめて、食事のあいさつをしましょう。
 また、食事中に背中が曲がっていたり、ひじをつきながら食べていませんか？食事中は、いすに深く腰をかけ、背筋をピンと伸ばし、足を床につけて食べましょう。

健幸・スポーツ応援献立 5月のテーマ『陸上大会・部活動応援献立』

運動で疲れている時の疲労回復のポイントとして、ビタミンB群やビタミンCを摂取することが重要です。また、カルシウムやマグネシウムなどのミネラル類、そして、体のエネルギー源となる炭水化物も摂取することが大切です。
 今回の給食では、ビタミンB1が多く含まれる『豚肉』と、ビタミンB1の吸収を高めるアリシンを多く含む『にら』や『にんにく』を使い、スタミナ豚丼を作ります。また、カルシウムを多く含んだ『ひじき』を和え物に、鉄を多く含んだ『あさり』をみそ汁にとり入れました。栄養をたくさん蓄えて、陸上大会の練習や部活動に励み、練習の成果を試合で発揮しましょう。

5月のおはなし給食 「つきよのキャベツくん」 作 長 新太

この本の主人公は、キャベツくんとブタヤマさんです。ある日、キャベツくんが歩いていたら、向こうから何かかやってきます。近づいてきたのは、鼻がついて、ちょびひげを生やした大きなトンカツでした。後からやってきたブタヤマさんもびっくり！物語は、この後どうなるのでしょうか。
 給食では、物語に出てくる『トンカツ』と、キャベツをたくさん使った『キャベツのサラダ』を提供します。
 給食の後は、ぜひ本を読んでみましょう。

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。
- ・学校給食センターでは、新型コロナウイルス感染症対策として、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。

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。

