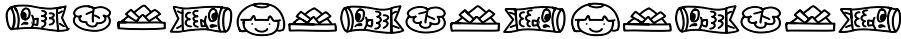


新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

5月分予定献立表(Aコース)

(給食回数19回)



久喜市教育委員会

令和4年度

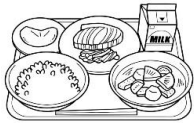
日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量 (Kcal) たんぱく質(g)
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2日 (月)	ごはん 行事食 (こどもの日)	牛乳	かつおの塩立田揚げ	かつお	牛乳		生姜	ごはん、砂糖、 でん粉	油	867
			春キャベツの和え物 (サウザンアイランドドレッシング)			にんじん、 ブロッコリー	キャベツ、きゅうり		ドレッシング	
			若竹汁	豆腐、 はんぺん	わかめ	にんじん	たけのこ			30.9
			粕もち						粕もち	
6日 (金)	麦ごはん	牛乳	お魚ナゲット	たら、いか、 えび、ホタテ	牛乳、青のり		玉ねぎ	麦ごはん、小麦粉、 砂糖	油	881
			アスパラガスのソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ、とうもろこし		油	
			ハヤシライス	豚肉		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく		油、 ハヤシルウ	33.7
9日 (月)	ごはん	牛乳	鶏肉のねぎみそだれ	鶏肉、みそ	牛乳		長ねぎ	ごはん、でん粉	油、ごま油	774
			五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん	ごぼう、枝豆	砂糖	ごま油、ごま	
			じゃがいものみそ汁	生揚げ、みそ		にんじん	玉ねぎ		じゃが芋	34.5
10日 (火)	はちみつパン	牛乳	ビーンズポテト	大豆	牛乳		にんにく	はちみつパン、 でん粉、じゃが芋	油	898
			大根サラダ (イタリアンドレッシング)			小松菜、にんじん	大根		ドレッシング	
			グリーンポターージュ	鶏肉、豆乳	牛乳、 スキムミルク	にんじん	グリーンピース、玉ねぎ		油、生クリーム、 ホワイトルウ	30.9
11日 (水)	地粉うどん	牛乳	ポークフリッター	フランクフルト	牛乳			地粉うどん、でん粉、 小麦粉、砂糖、じゃが芋	油	847
			チンゲンサイのおひたし			チンゲン菜、 にんじん	もやし			
			山菜うどん	豚肉、油揚げ		にんじん、水菜	わらび、えのきたけ、うど、たけのこ、 なめこ、玉ねぎ、長ねぎ			32.7
			アセロラゼリー						ゼリー	
12日 (木)	ごはん	牛乳	鮭の南蛮漬け	鮭	牛乳			ごはん、砂糖、 でん粉	油	778
			切干大根の煮物	鶏肉		さやいんげん、 にんじん	切干大根	砂糖	油	
			豆腐のみそ汁	豆腐、油揚げ、 みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ、長ねぎ			33.7
13日 (金)	ごはん	牛乳	厚揚げの和風あんかけ	厚揚げ	牛乳		生姜	ごはん、砂糖、 でん粉		774
			さやいんげんのごま和え			さやいんげん、 にんじん	キャベツ、もやし	砂糖	ごま	
			肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ、こんにゃく、生姜	じゃが芋、砂糖	油	25.9
16日 (月)	ごはん	牛乳	さばの塩焼き	さば	牛乳			ごはん		848
			もやしの和え物 (和風ドレッシング)			にんじん、小松菜	もやし		ドレッシング	
			だまこ汁	鶏肉、油揚げ		にんじん	大根、しめじ、長ねぎ	米		34.4
17日 (火)	こどもパン	牛乳	チキンフィレ	鶏肉	牛乳			こどもパン、パン粉、 でん粉、小麦粉	油	784
			ミックスポテト	フランクフルト			枝豆	じゃが芋	油	
			春野菜スープ	豚肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ、たけのこ		油	33.4
18日 (水)	中華めん	牛乳	お好み焼き	豚肉	牛乳		キャベツ	中華めん、砂糖、 米粉、小麦粉、でん粉	油	854
			ツナサラダ (中華ドレッシング)	まぐろ		にんじん	大根、きゅうり		ドレッシング	
			みそラーメン	豚肉、みそ		にんじん	もやし、キャベツ、玉ねぎ、 とうもろこし、生姜、にんにく		油、ごま油、ごま	32.6
			ヨーグルト		ヨーグルト					
19日 (木)	麦ごはん 陸上大会 部活動応援	牛乳	ハンバーグおろしソースがけ	豚肉、鶏肉	牛乳		玉ねぎ、大根	麦ごはん、砂糖		830
			ひじきの煮物	さつま揚げ、 大豆	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖	油	
			みそけんちん汁	豆腐、油揚げ、 みそ		にんじん	大根、ごぼう	じゃが芋		30.4
20日 (金)	ごはん おはなし給食 (いわしくん)	牛乳	いわしの磯辺フライ(ソース)	いわし	牛乳、青のり			ごはん、でん粉、 パン粉	油	790
			かんぴょうの和え物 (貝だくさん玉ねぎドレッシング)			ほうれん草	かんぴょう、キャベツ		ドレッシング	
			かみなり汁	豚肉、豆腐		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ、こんにゃく		ごま油	30.4
23日 (月)	ごはん	牛乳	豚肉の甘酢あんかけ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ、生姜	ごはん、砂糖、 でん粉	油	836
			華風和え (パンパンジードレッシング)	ハム		にんじん	もやし、きゅうり		ドレッシング	
			うずら卵入り中華コーンスープ	うずら卵、豆腐		チンゲン菜	とうもろこし、玉ねぎ	春雨、でん粉	油、ごま油	28.7
24日 (火)	バターコッペ	牛乳	鶏肉のパン粉焼き	鶏肉	牛乳	パセリ		バターコッペ、パン粉	ノンエッグマヨネーズ	838
			ミックスソテー			さやいんげん、 にんじん	とうもろこし		油	
			オニオンスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ	マカロニ	油	34.0

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		
25日 (水)	地粉うどん	牛乳	ちくわのお茶揚げ	ちくわ	牛乳	緑茶		地粉うどん、小麦粉	油	838	
			切干大根のサラダ(香味塩ドレッシング)				にんじん	切干大根、きゅうり	ドレッシング		
			わかめうどん	豚肉、油揚げ、なると	わかめ	にんじん	玉ねぎ	砂糖、でん粉			34.5
			チーズ		チーズ						
26日 (木)	麦ごはん	牛乳	豆腐ナゲット	豆腐、いとより、豆乳	牛乳		玉ねぎ	麦ごはん、砂糖、小麦粉	油	926	
			春のフラワーポンチ					ゼリー			
			ポークカレー	豚肉	スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃが芋	油、カレールウ		25.1
27日 (金)	ごはん	牛乳	野菜コロッケ(ソース)		牛乳	にんじん	玉ねぎ、グリーンピース、とうもろこし	ごはん、じゃが芋、小麦粉、パン粉、砂糖	油	822	
			五目豆	豚肉、大豆	昆布	にんじん		砂糖	ごま油、油		27.8
			玉ねぎのみそ汁	生揚げ、みそ		小松菜、にんじん	玉ねぎ				
			お魚ふりかけ	かつおぶし	のり			砂糖	ごま		
30日 (月)	ごはん	牛乳	レバーの甘辛ごまがらめ	豚レバー	牛乳		生姜、にんにく	ごはん、じゃが芋、砂糖、でん粉	油、ごま	819	
			小松菜とキャベツの和え物(かんきつドレッシング)			小松菜	もやし、キャベツ		ドレッシング		
			つみれ団子汁	いわし、たら、豆腐		にんじん	長ねぎ、大根、ごぼう、生姜	砂糖			
31日 (火)	中華めん	牛乳	えびしゅうまい	いとよりだい、えび	牛乳		玉ねぎ	中華めん、小麦粉、パン粉、砂糖		786	
			ピーマンの中華炒め	鶏肉		ピーマン、赤パプリカ	たけのこ、キャベツ、生姜	砂糖、でん粉	油、ごま油		
			広東めん	豚肉、なると		にんじん、チンゲン菜	もやし、生姜、にんにく、長ねぎ	でん粉	油、ごま油		34.2
5月平均栄養摂取量 熱量(kcal) 831									31.5		
たんぱく質(g)											

※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。詳細な内容が必要な方は、ご相談ください。

※主食と飲物の食材については、各日の一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、子ども達も新たな環境に少しずつ慣れてきた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期です。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。

食事のマナーを守って楽しく食事をしましょう

食事のマナーは、国、地域、食文化、宗教などにより大きな違いがあります。人に不快感を与えないことを基本にしながら、マナーを守って楽しい食事の時間にしましょう。

***** こんな姿勢はやめましょう *****

普段の食事での姿勢を、ふりかえてみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか？ 悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



5月のおはなし給食

「いわしくん」 作・絵 菅原 たくや

5月のおはなし給食は、菅原たくやさんの「いわしくん」という絵本に関連させました。

このお話の主人公は、いわしの「いわしくん」です。いわしくんは日本の海で生まれ育ち、捕獲され、わたしたちがおいしい料理にしていたできます。その後、いわしくんはどうなるのでしょうか。この絵本は、いわしくんの一生を紹介してくれます。

給食では、いわしくんの育ったきれいな海を思い浮かべながら、『いわしの磯辺フライ』を味わって食べてみてください。そして、給食のあとは、ぜひ絵本を読んでみましょう。

☆☆

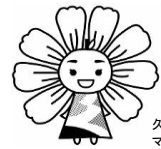
久喜市では、学校給食献立等の情報発信の拡大を図るため、スマートフォンやタブレット端末を活用し、お父さまの通う学校の給食の献立確認や料理のレシピ検索等が行える「給食献立情報発信支援サービス『給食ナビ』」を導入しています。

給食ナビの概要

- ・学校給食の栄養バランスを見やすいグラフで表示
- ・簡易なアレルギーチェックができる

利用方法

- ① Apple Store または Google Play から、『給食ナビ』のアプリをダウンロード
- ② 子どもの通う学校を設定



久喜市立小・中学校
マスコットキャラクター
最優秀賞「はびるん」

☆☆

5月5日は『こどもの日』

5月5日は端午の節句とも呼ばれる「こどもの日」です。古くは中国から伝わった習わしです。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るお祝いします。

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、季節の魚の「かつおの塩立揚げ」、たけのこを使った「若竹汁」、「柏もち」でこどもの日をお祝いします。



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。



【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