

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)	こんだて 献立		ちにくほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちようし とどの 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)	小学生	
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群			6群
1日 (月)	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	28.4
			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		
2日 (火)	ごはん おはなし きょうしやく (つきよの キャベツくん)	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	22.0
			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			
8日 (月)	ごはん ぎょうじしやく (こどもひ)	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	26.5
			だいこんのごまあえ			こまつな	だいこん、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				
			かしわもち					かしわもち			
9日 (火)	はちみつパン	牛乳	やさいコロッケ(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	21.0
			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		
10日 (水)	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	24.7
			だいこんのナムル (ナムルドレッシング)			ほうれんそう、 にんじん	だいこん		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		
			アセロラゼリー					アセロラゼリー			
11日 (木)	ごはん きょうとりょうり (ひろし餅けん)	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	27.7
			もぶりごはんのぐ	だいち、 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	だいこん	さといも			
12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	24.6
			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、だいこん、しょうが	さとう			
15日 (月)	ごはん	牛乳	さばのしおやき	さば	牛乳			ごはん		603	24.9
			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				
16日 (火)	コッペパン	牛乳	フランクフルトマトソースがけ	フランクフルト	牛乳	トマト		コッペパン、さとう		606	24.0
			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		
17日 (水)	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	23.3
			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				
18日 (木)	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、 いとよくだい、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	24.0
			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		
19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	26.3
			ぶたにくときりほしだいこんの 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、きりほしだいこん	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				
22日 (月)	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	28.5
			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		
23日 (火)	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	21.0
			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			

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)	じごなうどん	牛乳	ちくわのおちやあげ	ちくわ	牛乳	りよくちや		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、でんぷん		26.6
25日 (木)	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	26.8
26日 (金)	ごはん けんこう・スポーツ めうえんこんだて	牛乳	スタミナぶたどんのぐ	ぶたにく、みそ	牛乳	にんじん、にら	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	どうもろこし、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			だいこん、ながねぎ			29.6
			ヨーグルト		ヨーグルト					
29日 (月)	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		だいこん、たまねぎ	ごはん、さとう、 でんぷん	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	だいこん、ごぼう、こんにやく	じゃがいも		24.5
30日 (火)	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 (ご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	25.3
31日 (水)	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、 でんぷん、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	さとう、でんぷん	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	でんぷん	あぶら、 ごまあぶら	28.6
							5月平均栄養摂取量	熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	610 25.4	

※食材関連等の事情により、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。



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』を食べてお祝いします。

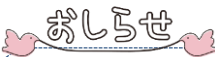
給食では、季節の魚の『かつおの竜田香味だれ』、旬のたけのこを使った『若竹汁』、そして、『柏もち』でこどもの日をお祝いします。

☆～☆☆～☆☆～☆☆～☆☆～☆☆～☆☆～☆☆～☆☆～☆☆～☆☆～☆☆～☆☆～☆☆～☆☆～☆☆

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。また、カルシウムを多く含む『ひじき』を和え物に、鉄を多く含む『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。



- ・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。

【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

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、いすに深く腰を掛け、背筋をピンと伸ばし、足を床につけて食べましょう。

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。
給食の後には、ぜひ本を読んでみましょう。



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。

