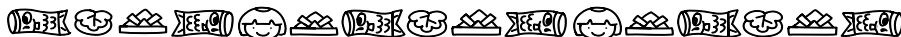


新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため学校が臨時休業になる場合、学校給食も中止となります。

5月分予定献立表(Cコース)

(給食回数19回)



久喜市教育委員会

令和4年度

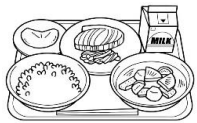
日付 (曜日)	献立		ち にく ほね 血・肉・骨となるもの(あか)		からだ ちゅうしゅう との 体の調子を整えるもの(みどり)		わつ ちから 熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g)			
	主食	飲物	献立	おかず	1群	2群	3群	4群		5群	6群	
2日 (月)	じごなうどん	牛乳	ちくわのおちゃあげ		ちくわ	牛乳	りよくちや		じごなうどん、 こむぎこ	あぶら	666 27.9	
			きりぼしだいこんのサラダ (ごうみしおドレッシング)				にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり		ドレッシング		
			わかめうどん		ぶたにく、なると、 あぶらあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ		さとう、でんぷん		
			チーズ			チーズ						
6日 (金)	ごはん	牛乳	とりにくのねぎみそだれ		とりにく、みそ	牛乳		ながねぎ	ごはん、でんぷん	あぶら、 ごまあぶら	582 28.3	
			ごもくきんぴら		さつまあげ		にんじん	ごぼう、えだまめ		さとう		ごまあぶら、ごま
			じゃがいものみそしる		なまあげ、みそ		にんじん	たまねぎ		じゃがいも		
9日 (月)	ごはん ぎょうじしやく (こどもひ)	牛乳	かつおのおたつたあげ		かつお	牛乳		しょうが	ごはん、 さとう、でんぷん	あぶら	674 25.3	
			はるキャベツのあえもの (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		
			わかたけじる		とうふ、 はんぺん	わかめ	にんじん	たけのこ				
			かしわもち							かしわもち		
10日 (火)	ごはん	牛乳	やさしいコロッケ(ソース)			牛乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、 とうもろこし	ごはん、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ、さとう	あぶら	622 22.8	
			ごもくまめ		ぶたにく、 だいず	こんぶ	にんじん			さとう		ごまあぶら、 あぶら
			たまねぎのみそしる		なまあげ、みそ		こまつな、にんじん	たまねぎ				
			おさかなふりかけ		かつおぶし	のり				さとう		ごま
11日 (水)	こどもパン	牛乳	チキンフィレ		とりにく	牛乳			こどもパン、パンこ、 でんぷん、こむぎこ	あぶら	653 29.1	
			ミックスポテト		フランクフルト				えだまめ	じゃがいも		あぶら
			はるやさしいスープ		ぶたにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ、 たけのこ				あぶら
12日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	えびしゅうまい		いとよりだい、 えび	牛乳		たまねぎ	ちゅうかめん、さとう、 こむぎこ、パンこ		602 26.9	
			ピーマンのちゅうかいため		とりにく		ピーマン、 あかパプリカ	たけのこ、キャベツ、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、 チンゲンサイ	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
13日 (金)	ごはん おほなし きゅうじしやく (いわしくん)	牛乳	いわしのいそべフライ(ソース)		いわし	牛乳、 あおのり			ごはん、パンこ、 でんぷん	あぶら	594 24.9	
			かんぴょうのあえもの (ぐだくさんたまねぎドレッシング)				ほうれんそう	かんぴょう、キャベツ		ドレッシング		
			かみなりじる		ぶたにく、とうふ		にんじん	たまねぎ、ながねぎ、 こんにやく				ごまあぶら
16日 (月)	むぎごはん	牛乳	おさかなナゲット		たら、いか、 えび、ホタテ	牛乳、 あおのり		たまねぎ	むぎごはん、 こむぎこ、さとう	あぶら	641 25.7	
			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				あぶら
			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
17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	しょうが、たまねぎ	ごはん、さとう、 でんぷん	あぶら	625 23.4	
			かふうあえ (ハ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		
			うずらたまごいりちゅうかコーン スープ		うずらたまご、 とうふ		チンゲンサイ	とうもろこし、たまねぎ		はるさめ、でんぷん		あぶら、 ごまあぶら
18日 (水)	はちみつパン	牛乳	ビーンズポテト		だいず	牛乳		にんにく	はちみつパン、 でんぷん、じゃがいも	あぶら	718 25.2	
			だいこんサラダ (イタリアンドレッシング)				こまつな、にんじん	だいこん		ドレッシング		
			グリーンポタージュ		とりにく、 とうにゅう	牛乳、 スキムミルク	にんじん	グリーンピース、たまねぎ				あぶら、ホワイトルウ、 なまクリーム
19日 (木)	ちゅうかめん	牛乳	おこのみやき		ぶたにく	牛乳		キャベツ	ちゅうかめん、さとう、 こむぎこ、でんぷん、こめこ	あぶら	686 26.9	
			ツナサラダ (ちゅうかドレッシング)		まぐろ		にんじん	だいこん、きゅうり		ドレッシング		
			みそラーメン		ぶたにく、みそ		にんじん	もやし、キャベツ、たまねぎ、 とうもろこし、しょうが、にんにく				あぶら、 ごまあぶら、ごま
			ヨーグルト			ヨーグルト						
20日 (金)	ごはん	牛乳	あつあげのわふうあんかけ		あつあげ	牛乳		しょうが	ごはん、さとう、 でんぷん		586 21.5	
			さやいんげんのごまあえ				さやいんげん、 にんじん	キャベツ、もやし		さとう		ごま
			にくじゃが		ぶたにく		にんじん	たまねぎ、こんにやく、 しょうが		じゃがいも、さとう		あぶら
23日 (月)	むぎごはん いくじょうたい かい・ぶかつど うおうえん	牛乳	ハンバーグおろしソースがけ		ぶたにく、 とりにく	牛乳		たまねぎ、だいこん	むぎごはん、さとう		621 24.8	
			ひじきのにももの		さつまあげ、 だいず	ひじき	にんじん	こんにやく		さとう		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		じゃがいも		
24日 (火)	ごはん	牛乳	レバーのあまからごまがらめ		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、でんぷん	あぶら、ごま	612 24.7	
			こまつなとキャベツのあえもの (かんきつドレッシング)				こまつな	もやし、キャベツ		ドレッシング		
			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、ごぼう、 しょうが	さとう			

日付 (曜日)	献立				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	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
25日 (水)	バターコッペ	牛乳	とりにくのパンこやき	とりにく	牛乳	パセリ		バターコッペ、パンこ	ノンエッグマヨネーズ		
			ミックスステーキ			さやいんげん、にんじん	とうもろこし		あぶら		
			オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ		マカロニ	あぶら	
26日 (木)	じごなうどん	牛乳	ポークフリッター	フランクフルト	牛乳			じごなうどん、さとう、こむぎこ、でんぶん	あぶら		
			チンゲンサイのおひたし			チンゲンサイ、にんじん	もやし				
			さんさうどん	ぶたにく、あぶらあげ		にんじん、みずな	わらび、えのきたけ、うど、たけのこ、なめこ、たまねぎ、ながねぎ				
			アセロラゼリー						ゼリー		
27日 (金)	ごはん	牛乳	さばのしおやき	さば	牛乳			ごはん			
			もやしのあえもの(わふうドレッシング)			にんじん、こまつな	もやし		ドレッシング		
			だまこじる	とりにく、あぶらあげ		にんじん	だいこん、しめじ、ながねぎ	こめ			
30日 (月)	ごはん	牛乳	さけのなんぼんづけ	さけ	牛乳			ごはん、さとう、でんぶん	あぶら		
			きりぼしだいこんのもの	とりにく		さやいんげん、にんじん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら		
			とうふのみそしる	とうふ、みそ、あぶらあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ、ながねぎ				
31日 (火)	むぎごはん	牛乳	とうふナゲット	とうふ、いとより、とうじゅう	牛乳			むぎごはん、さとう、こむぎこ	あぶら		
			はるのフラワーポンチ						ゼリー		
			ポークカレー	ぶたにく	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、カレールウ	
							5月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	641		
								たんぱく質(g)	25.7		

※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、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 *****

普通の食事での姿勢を、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。



背もたれに寄りかかっている

ひじをついている

横向きに座っている

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でお祝いします。

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「かつおの塩田揚げ」、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。



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、給食のあとには、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、お子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」

☆☆

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