

令和5年度		5月分 小学校給食予定献立表(箕田小学校)				鴻巣市教育委員会	
日曜	献立名	食品の種類				エネルギー たんぱく質	
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を調えるもとになる(緑)	調味料		
1月	牛乳		牛乳			680	
	たけのこごはん	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん たけのこ	しょうゆ 酒 塩		
	かつおフライ	油	かつおフライ			26.5	
	キャベツのみそ汁		豆腐 みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	かつおだし	16%	
	柏もち	柏もち					
2火	牛乳		ぎゅうじゅう			655	
	中華丼	米					
		油 でんぷん ごま油	豚肉 いか かまぼこ うずら卵	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく	中華だし しょうゆ オイスターソース	26.9	
	ポークしゅうまい(2こ)		ポークしゅうまい			16%	
	フルーツ杏仁	杏仁豆腐		パイナップル おとう こんにゃくダイスイソ			
8月	牛乳		牛乳			622	
	黒パン	黒パン					
	鶏肉のパーベキューソース	砂糖	鶏肉	玉ねぎ にんにく すりおろしりんご	塩 こしょう 白ワイン トマトピューレ ウスターソース しょうゆ	27.4	
	粉ふきいも	じゃがいも		パセリ	塩 こしょう	18%	
	コーンクリームスープ	油 ホワイトルウ	牛乳 ベーコン	にんじん 玉ねぎ コーン クリームコーン	スープストック 塩 こしょう		
9火	牛乳		牛乳			612	
	山菜うどん	地粉うどん					
			鶏肉 油揚げ	山菜ミックス(わらび・みずな・えのきたけ・やまうど・なめこ・たけのこ) 干ししいたけ にんじん ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん 酒	24.9	
	笹かまぼこのお茶の葉揚げ	小麦粉 油	笹かまぼこ	せん茶		16%	
	こまつなとひじきの炒め物	油	ひじき かつお節	こまつな もやし えのきたけ	しょうゆ みりん		
10水	牛乳		牛乳			592	
	ごはん(こうのとり伝説米)	米					
	さわらの塩こうじ焼き		さわらの塩こうじ漬け				
	土佐煮(高知県産の郷土料理)	油 砂糖	鶏肉 かつお節	こんにゃく たけのこ にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん 酒	26.9	
	新玉ねぎのみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	かつおだし	18%	
11木	牛乳		牛乳			631	
	キムタクごはん	米 ごま油 ごま	豚肉	ねぎ たくあん はくさいキムチ	塩 酒 しょうゆ		
	肉団子の甘酢あん(低1こ・高2こ)		肉団子の甘酢あん			27.1	
	五目スープ	春雨	鶏肉 うずら卵	にんじん ねぎ コーン チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	17%	
	アセロラゼリー	アセロラゼリー					
12金	牛乳		牛乳			586	
	はちみつパン	はちみつパン					
	チーズオムレツ		チーズオムレツ				
	コーンサラダ			にんじん コーン キャベツ	ドレッシング	22.3	
	ミネストローネ	油 じゃがいも マカロニ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト パセリ	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	15%	
15月	牛乳		牛乳			586	
	深川飯(東京都の郷土料理)	米 砂糖 油	あさり	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん	酒 しょうゆ 塩		
	いわしのかりかり焼き(低1こ・高2こ)		いわしかりかりフライ			26.4	
	具汁		大豆 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな	かつおだし	18%	
	くだもの		くだもの				
16火	牛乳		牛乳			594	
	ひき肉ともやしのあんかけ丼	米					
		砂糖 油 ごま油 でんぷん	豚肉	しょうが にんにく もやし ビーマン 赤パプリカ にんじん 干ししいたけ	豆板醤 しょうゆ 塩 酒	29.0	
	わかめスープ	ごま	わかめ 豆腐	ねぎ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 しょうゆ	20%	
	ハニーピーナッツ	ハニーピーナッツ					
17水	牛乳		牛乳			589	
	食パン	食パン					
	いちごジャム	いちごジャム					
	チリコンカン	油	大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく	赤ワイン トマトソース 塩 ケチャップ ウスターソース こしょう オレガノ チリパウダー	28.6	
	キャベツコーンソテー	油	キャベツ コーン	塩 こしょう スープストック	19%		
18木	牛乳		牛乳			590	
	ごはん	米					
	あじのねぎ香り焼き		あじのねぎ香り漬け				
	切り干しだいこんサラダ			切り干しだいこん きゅうり にんじん		26.5	
	新じゃがの炒め煮	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ たけのこ しらたき	しょうゆ	18%	

日曜	献立名	食品の種類				エネルギー たんぱく質
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を調えるもとになる(緑)	調味料	
19金	牛乳		牛乳			613
	コーンみそラーメン		ホット中華めん			
	春巻	油	春巻			23.3
	ミニトマト(2こ)			ミニトマト		15%
22月	牛乳		牛乳			587
	大山おこわ(鳥取県の郷土料理)	米 もち米 砂糖	鶏肉 油揚げ	山菜ミックス(わらび・みずな・えのきたけ・やまうど・なめこ・たけのこ) にんじん 干ししいたけ	みりん 酒 しょうゆ 塩	
	揚げだし豆腐	油 砂糖 でんぷん	豆腐でんぷん付き		みりん しょうゆ かつおだし	22.2
	つみれ汁	じゃがいも	いわしのつみれ みそ	ねぎ だいこん にんじん	かつおだし	15%
	冷凍みかん			みかん		
23火	牛乳		牛乳			676
	カレーライス	米				
		油 バター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 スキムミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん すりおろしりんご	カレー粉 スープストック ケチャップ ウスターソース こしょう 塩	
	わかめサラダ		わかめ	きゅうり コーン サラダこんにゃく	ドレッシング	23.7
	チーズ		チーズ			14%
24水	牛乳		牛乳			625
	こどもパン	こどもパン				
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	油 砂糖	ハンバーグ	にんじん 玉ねぎ エリンギ	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	28.3
	ポイルキャベツ			キャベツ	塩	
	グリーンポタージュ	油 じゃがいも ホワイトルウ	鶏肉 牛乳 スキムミルク	にんじん 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 こしょう	18%
25木	牛乳		牛乳			625
	ごはん	米				
	カレイのレモン風味	油 砂糖	カレイの竜田揚げ	レモン果汁	しょうゆ	
	大豆の磯煮	砂糖 油	鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん	27.4
	新じゃがのみそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	こまつな	かつおだし	18%
26金	牛乳		牛乳			667
	ごはん	米				
	カレイの竜田揚げ	油 砂糖	カレイの竜田揚げ	レモン果汁	しょうゆ	
	大豆の磯煮	砂糖 油	鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん	27.4
	新じゃがのみそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	こまつな	かつおだし	18%
29月	牛乳		牛乳			667
	ごはん	米				
	ししゃもの竜田揚げ(低1こ・高2こ)	油	ししゃもの竜田揚げ	レモン果汁	しょうゆ	
	もやしのおひたし			にら もやし えのきたけ		24.5
	キムチ豚汁	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん キャベツ ねぎ はくさいキムチ	しょうゆ かつおだし	17%
30火	牛乳		牛乳			621
	ごはん	米				
	チンジャオロース	砂糖 油 でんぷん	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ ビーマン にんじん たけのこ	しょうゆ 塩 豆板醤 酒 オイスターソース	28.6
	ワンタンスープ	ワンタンの皮 ごま油	豚肉	にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが	中華だし 塩 しょうゆ	18%
	味付き小魚		味付き小魚			
31水	牛乳		牛乳			616
	ツイストパン	ツイストパン				
	スパゲティボンゴレ	油 スパゲティ	ベーコン あさり チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ	白ワイン スープストック 塩 こしょう	
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット	キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン	ドレッシング	27.1
	イタリアンサラダ					18%
はいは毎日 忘れずに持ってきましょう		給食回数 20回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%		5月平均摂取量 618 kcal	26.3g(17.0%)
* 材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。						
【肉・青果等の産地(令和5年度4月分)】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。						
豚肉:埼玉 鶏肉:青森 にんじん:徳島 玉ねぎ:北海道 じゃがいも:鹿児島 キャベツ:愛知 ねぎ:埼玉 ほろりんそう:埼玉 ビーマン:宮崎 ごぼう:青森 もやし:栃木						
献立紹介「笹かまぼこのお茶の葉揚げ」 5月9日(火)に登場する「笹かまぼこのお茶の葉揚げ」は、初めて給食に登場する献立です。 茶葉を天ぶらの衣に 立春の日から八十八日目を「八十八夜(はちじゅうはちや)」といいます。八十八夜は、種まきや田植え、お茶を摘むなど、春の農作業が行われる時期で、農業をする人には大切な日とされています。今年は5月2日(火)が八十八夜にあたります。						
八十八夜の新たな献立です 立春の日から八十八日目を「八十八夜(はちじゅうはちや)」といいます。八十八夜は、種まきや田植え、お茶を摘むなど、春の農作業が行われる時期で、農業をする人には大切な日とされています。今年は5月2日(火)が八十八夜にあたります。						
八十八夜の新たな新茶は栄養豊富でおいしい! この時期に摘まれたお茶は「新茶」または「一番茶」といい、栄養が豊富でおいしいといわれています。また、うまみがあり、香りも良いのが特徴です。ご家庭でもぜひこの時期に、新茶を味わってみてはいかがでしょうか。						

