

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20回)



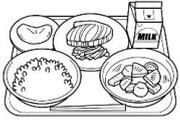
令和5年度

久喜市教育委員会
久喜市立学校給食センター

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)	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	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
2日 (火)	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			24.5
			みそけんちんじる	どうふ、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				
8日 (月)	ごはん きょうどりょうり (ひろし餅)	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、 でんぷん	あぶら	583		
			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			27.7
			おおひら	とりにく、 なまあげ		にんじん	だいこん	さといも				
9日 (火)	ごはん ぎょうじしよく (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、でんぷん、 さとう	あぶら、 ごまあぶら	663		
			だいこんのごまあえ			ごまつな	だいこん、 キャベツ	さとう	ごま			
			わかたけじる	どうふ、 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				
10日 (水)	こどもパン	牛乳	チキンfile	とりにく	牛乳		にんにく	こどもパン、 さとう、 こむぎこ、 でんぷん	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			21.0
			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			
11日 (木)	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			24.7
			アセロラゼリー					アセロラゼリー				
12日 (金)	むぎごはん	牛乳	やさいとおさかなのナゲット	どうふ、 とうにゅう、 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、 でんぷん	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
15日 (月)	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	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			だいこん、 ながねぎ					
			ヨーグルト		ヨーグルト							
16日 (火)	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、 でんぷん	あぶら	644		
			ごまつなのあえもの			小松菜、 にんじん	もやし					
			つみれだんごじる	いわし、 たら、 どうふ		にんじん	ながねぎ、 だいこん、 しょうが	さとう				
17日 (水)	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		
			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	でんぷん	あぶら			
18日 (木)	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				
19日 (金)	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			
22日 (月)	ごはん おはなし きゅうじよく (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、 でんぷん、 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	どうふ、 みそ、 あぶらあげ			たまねぎ、 ながねぎ	じゃがいも				
23日 (火)	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			

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)	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		25.3
25日 (木)	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	さとう、でんぶん	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	でんぶん	あぶら、 ごまあぶら		28.6
26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				26.3
29日 (月)	じごなうどん	牛乳	いちごむしパン	とうにゅう	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
30日 (火)	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				24.9
31日 (水)	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
									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』を食べてお祝いをします。

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。

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 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。

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。



お知らせ

- ・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。

【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

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。

