

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)



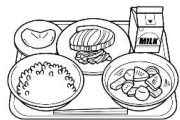
令和5年度

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)		給食 1人1食 の エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群				
1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	ごはん、砂糖	油	782	33.4	
			華風和え			にんじん	もやし、きゅうり	砂糖				
			中華スープ	鶏肉		にんじん、 チンゲン菜	玉ねぎ	春雨	油、ごま油			
2日 (火)	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ	鶏肉、豚肉	牛乳		大根、玉ねぎ	ごはん、砂糖、 でん粉	油	774	29.9	
			昆布の煮物	鶏肉、高野豆腐、 さつま揚げ	昆布	にんじん		砂糖	ごま油			
			みそけんちん汁	豆腐、油揚げ、 みそ		にんじん	大根、ごぼう、こんにゃく	じゃがいも				
8日 (月)	ごはん 郷土料理 (広島県)	牛乳	さけのから揚げレモンソースかけ	さけ	牛乳		レモン	ごはん、砂糖	油	786	34.5	
			もふりごはんの具	大豆、ちくわ		にんじん	こんにゃく、ごぼう、 干しいたけ	砂糖、でん粉	油			
			大平	鶏肉、生揚げ		にんじん	大根	里芋				
9日 (火)	ごはん 行事食 (こどもの日)	牛乳	かつおの竜田香味だれ	かつお	牛乳		生姜	ごはん、でん粉、 砂糖	油、ごま油	853	32.4	
			大根のごま和え			小松菜	大根、キャベツ	砂糖	ごま			
			若竹汁	豆腐、かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ					
			柏もち					柏もち				
10日 (水)	こどもパン	牛乳	チキンフィレ	鶏肉	牛乳		にんにく	こどもパン、小麦粉、 でん粉、砂糖	油	800	26.8	
			ミックスポテト	フランクフルト			枝豆	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ、 油			
			春野菜のコンソメスープ			にんじん	キャベツ、玉ねぎ、たけのこ		油			
11日 (木)	中華めん	牛乳	棒ぎょうざ	豚肉、鶏肉	牛乳	にら	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ	中華めん、パン粉、 小麦粉、砂糖	なたね油	758	30.4	
			大根のナムル (ナムルドレッシング)			ほうれん草、 にんじん	大根		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			
			アセロラゼリー					アセロラゼリー				
12日 (金)	麦ごはん	牛乳	野菜とお魚のナゲット	豆腐、豆乳、たら、 いとよりだい	牛乳	にんじん	玉ねぎ、とうもろこし、枝豆	麦ごはん、でん粉、 小麦粉、砂糖	油	947	29.3	
			フラワーポンチ					ゼリー				
			チキンカレー	鶏肉	スキムミルク	にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃがいも	油、 カレーフレーク			
15日 (月)	ごはん 健康・スポーツ 応援献立	牛乳	スタミナ豚丼の具	豚肉、みそ	牛乳	にんじん、にら	生姜、にんにく、玉ねぎ、 長ねぎ	ごはん、砂糖	油、ごま油	798	36.0	
			ひじきの和え物		ひじき	にんじん	とうもろこし、もやし、 玉ねぎ	砂糖				
			あさりのみそ汁	あさり、豆腐、 油揚げ、みそ			大根、長ねぎ					
			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 和え	豚レバー	牛乳		生姜、にんにく	ごはん、じゃがいも、 砂糖、でん粉	油	858	30.5	
			小松菜の和え物			小松菜、にんじん	もやし					
			つみれ団子汁	いわし、たら、 豆腐		にんじん	長ねぎ、大根、生姜	砂糖				
17日 (水)	はちみつパン	牛乳	野菜コロッケ(ソース)		牛乳	にんじん、かぼちゃ	玉ねぎ、枝豆	はちみつパン、パン粉、 じゃがいも、小麦粉	油	790	25.7	
			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		油			
			肉団子スープ	鶏肉、豚肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ	でん粉	油			
18日 (木)	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	797	34.9	
			野菜のおかか炒め	さつま揚げ、 かつお節		にんじん	キャベツ、もやし		油			
			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				
19日 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉のねぎ塩だれ	鶏肉	牛乳		にんにく、長ねぎ、レモン	ごはん	油、ごま油	758	34.6	
			五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん、 さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油、ごま			
			どさんこ汁	豚肉、みそ		にんじん	生姜、もやし、とうもろこし、 にんにく、玉ねぎ、長ねぎ	じゃがいも	バター			
22日 (月)	ごはん おはなし給食 (つきよの キャベツくん)	牛乳	トンカツ(ソース)	豚肉	牛乳			ごはん、パン粉、 でん粉、小麦粉	油	751	27.0	
			キャベツのサラダ (和風ドレッシング)			にんじん、 ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング			
			じゃがいものみそ汁	豆腐、油揚げ、 みそ			玉ねぎ、長ねぎ	じゃがいも				
23日 (火)	ごはん	牛乳	ローストチキン	鶏肉	牛乳		生姜	ごはん	オリーブ油	867	34.6	
			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	豚肉		にんじん、 トマト	玉ねぎ、にんにく		油、ハヤシルウ			

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) 中学生
	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	太刀魚フライ(ソース)	太刀魚	牛乳				こどもパン、パン粉、小麦粉	油	799
			きゅうりのサラダ (香味塩ドレッシング)			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	鶏肉	牛乳、 スキムミルク	にんじん	グリーンピース、玉ねぎ		小麦粉	油、生クリーム	30.6
25日 (木)	中華めん	牛乳	えびしゅうまい	えび、たら	牛乳			玉ねぎ	中華めん、小麦粉、 パン粉、でん粉、砂糖		789
			ヘルシーチンジャオロース	鶏肉		ピーマン、にんじん	たけのこ、えのきだけ、 生姜	砂糖、でん粉	油、ごま油		
			広東めん	豚肉、なると		にんじん	きくらげ、もやし、生姜、 にんにく、長ねぎ	でん粉	油、ごま油	36.6	
26日 (金)	ごはん	牛乳	あじのから揚げ	あじ	牛乳			生姜	ごはん、でん粉	油	766
			豚肉と切干大根の炒め物	豚肉、みそ		にんじん、にら	にんにく、生姜、玉ねぎ、 もやし、切干大根	砂糖	ごま油、ごま		
			小松菜のみそ汁	豆腐、油揚げ、 みそ		小松菜、にんじん	長ねぎ			32.8	
29日 (月)	地粉うどん	牛乳	いちご蒸しパン	豆乳	牛乳			いちご	地粉うどん、小麦粉、 砂糖	油	727
			チンゲン菜のおひたし			チンゲン菜、 にんじん	キャベツ				
			山菜うどん	豚肉、油揚げ		にんじん	わらび、水菜、えのきだけ、山うど、 なめこ、たけのこ、玉ねぎ、長ねぎ			28.3	
30日 (火)	ごはん	牛乳	さばの塩焼き	さば	牛乳				ごはん		812
			肉じゃが	豚肉		にんじん、 さやいんげん	玉ねぎ、こんにやく、生姜	じゃがいも、砂糖	油		
			豆腐のみそ汁	豆腐、油揚げ、 みそ		小松菜	大根、長ねぎ			31.0	
31日 (水)	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、砂糖		752
			マカロニのガーリックソテー	ベーコン		にんじん、パセリ	玉ねぎ、にんにく	マカロニ	オリーブ油		
			具だくさんオニオンスープ			にんじん	玉ねぎ、キャベツ		油	29.3	
									5月平均栄養摂取量	熱量(kcal)	798
										たんぱく質(g)	31.4

※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段目に記載しております。



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。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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みると、向こうから何かがやってきます。近づいてきたのは、鼻がついて、ちよ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。



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。

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。

【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。

