



5月学校給食献立表



令和5年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる しょくひん 食品(きいろ)	ち にく 血や肉・ほねや歯になる しょくひん 食品(あか)	からだの ちょうし 調子をととのえる しょくひん 食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	そばろごはん	牛乳	わかたけじる かつおかツ かしわもち	ごはん あぶら さとう こむぎこ もち あんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ かまぼこ わかめ かつお	しょうが にんじん ごぼう たけのこ ねぎ	692	27.5
8	月	ごはん	牛乳	カレーマーマーどうふ はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング) なつみかんゼリー	ごはん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん にはら ねぎ こまつな もやし りんご なつみかん	638	21.9
9	火	はちみつパン	牛乳	クラムチャウダー ウインナーケチャップソース ブロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング)	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう あさり ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ	639	23.5
10	水	じごなうどん	牛乳	きつねうどん しろはなまめのコロケ きりぼしだいこんサラダ(わふうドレッシング)	じごなうどん さとう しろはなまめ じゃがいも バター こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく くきわかめ	にんじん ねぎ こまつな しいたけ きりぼしだいこん だいこん きゅうり	665	23.9
11	木	ごはん	牛乳	かきたまスープ とりにくのこうみやき こまつなあえ	ごはん かたくりこ ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご わかめ かまぼこ とりにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな もやし キャベツ コーン	611	26.4
12	金	わかめごはん	牛乳	たけのこのうまに あじフリッター①②※ ゆかりあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ちくわ あじ	たけのこ にんじん いんげん こんにやく キャベツ もやし	659	25.6
15	月	ごはん	牛乳	にくじゃが すりみチーズロール たくあんあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かまぼこ(スケトウダラ)	たまねぎ にんじん いんげん しらたき もやし キャベツ ほうれんそう	642	25.8
16	火	フラワーロール	牛乳	ミートソーススパゲティ ゆでやさいサラダ(たまねぎドレッシング) ヨーグルト	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト ブロッコリー カリフラワー キャベツ	655	25.6
17	水	ごはん	牛乳	ぶたキムチ あげぎょうざ② だいずもやしナムル(かんこくナムルドレッシング)	ごはん さとう ごまあぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さば とりにく	しょうが にはら もやし キャベツ はくさい りんご だいずもやし こまつな	644	25.4
18	木	バターロール	牛乳	はるさめスープ しろみぎかなのバーベキューソース コールスローサラダ(コーンドレッシング)	パン はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム しろみぎかな(メルルーサ)	にんじん たまねぎ こまつな トマト りんご にんにく キャベツ コーン	635	25.3
19	金	ごはん	牛乳	とんじる さばのみそに ごまあえ	ごはん じゃがいも ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さば	だいこん ごぼう ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン	627	26.1
22	月	えびピラフ	牛乳	コンソメスープ とびうおフライ とうにゅうパンナコッタいちごソース	ごはん バター あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう えび ベーコン とびうお とうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ いちご りんご	630	26.6
23	火	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ てりやきハンバーグ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	パン じゃがいも マカロニ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ りんご ブロッコリー えだまめ	638	24.2
24	水	ちゅうかめん	牛乳	ごまみそラーメン はるまき ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき(えび)	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう りんご	696	24.7
25	木	ごはん	牛乳	こまつなのみそしる とりにくのからあげ② ごもくきんぴら	ごはん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	こまつな だいこん にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく れんこん	609	26.5
26	金	ごはん	牛乳	ポークカレー ちちぶこんにやくサラダ(わふうドレッシング) チーズ	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト こんにやく こまつな コーン	665	22.3
29	月	ごはん	牛乳	あつあげのごもくちゅうかに にらまんじゅう①②※ かんこくふうもやしのサラダ(ナムルドレッシング)	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく きくらげ	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ もやし キャベツ こまつな	669	29.6
30	火	あつぎりしょくパン いちごジャム	牛乳	コーンシチュー たこナゲット② キャベツサラダ(たまねぎドレッシング)	パン いちごジャム じゃがいも バター あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン たこ いか たちうお	コーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ほうれんそう	627	22.5
31	水	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる ハムカツ パックソース いそかあえ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ハム のり	たまねぎ にんじん いんげん りんご トマト ほうれんそう キャベツ もやし	632	22.8

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。

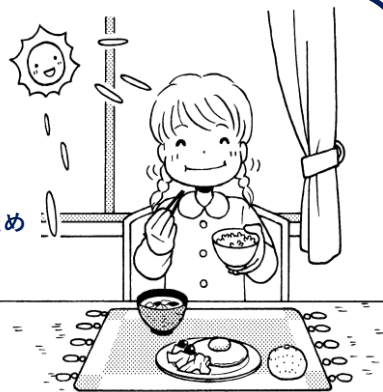
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

※肉団子ケチャップソース・あじフリッター・にらまんじゅう：1・2年1個、3～6年2個。

朝ごはんは どうして大切なの？

- ①学習に集中するため
- ②生活リズムをととのえるため
- ③1日に必要な栄養を3回にわけてとるため

朝ごはんを食べることで、脳や体にエネルギーを補給したり、生活リズムをととのえたりする効果があります。学習に集中して、元気にすごすためにも、朝ごはんをきちんと食べて、登校するようにしましょう。



5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていきました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は世でくむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

