



5月学校給食献立表



令和6年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	熱や力のもとになる 食品(きいろ)	ち 血や肉・ほねや歯になる 食品(あか)	からだの調子をととのえる 食品(みどり)	エネルギー	たんぱく質
								kcal	g
1	水	そばろごはん	牛乳	わかたけじる かつおカツ 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	681	26.0
7	火	はちみつパン	牛乳	クラムチャウダー チキンナゲット② 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 パター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう あさり ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	640	22.2
8	水	じごなうどん	牛乳	きつねうどん がんす(あげかまぼこ) こまつなあえ	じごなうどん さとう あぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ	にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ こまつな もやし キャベツ コーン	686	27.3
9	木	ごはん	牛乳	ぶたキムチ あげぎょうぎ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 こむぎこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく だいず さばぶし(キムチ)	たまねぎ しょうが にら もやし キャベツ はくさい りんご だいずもやし にんじん こまつな	661	24.4
10	金	ごはん	牛乳	とんじる とりにくのこうそうやき しおこんぶあえ	ごはん じゃがいも ごまあぶら ごま さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ だいず	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こまつな キャベツ	645	28.5
13	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※ チョレギサラダ(しおドレッシング)	ごはん あぶら さとう こむぎこ かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく だいず わかめ のり	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ キャベツ にら	677	29.2
14	火	ツイストパン	牛乳	ポークビーンズ ポパイサラダ ヨーグルト	パン じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう だいず ベーコン 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 トマト ほうれんそう もやし コーン	648	24.6
15	水	わかめごはん	牛乳	たけのこのうまに しろごまつね② ゆかりあえ	ごはん じゃがいも さとう ごま こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ちくわ だいず	たけのこ にんじん いんげん こんにやく キャベツ もやし	622	25.4
16	木	こどもパン スライス	牛乳	はるさめスープ ハムカツ パックソース ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	パン はるさめ ごまあぶら あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ひじき 乳成分(ハムカツ)	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう れんこん いんげん	645	23.9
17	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス 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 だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト こんにやく こまつな コーン	625	23.2
20	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 あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく すりみ(スケウダラ) チーズ	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	635	25.5
21	火	しよくパン いちごジャム	牛乳	コーンシチュー いかなゲット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 こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず とりにく ぶたにく いか	コーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ほうれんそう	657	25.0
22	水	ちゅうかめん	牛乳	やさしいラーメン あげポークしゅうまい② 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 こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく だいず	ねぎ キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう りんご	627	25.8
23	木	ごはん	牛乳	こまつなのみそじる さばのしょうがやき ごもくきんぴら	ごはん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば だいず ちくわ ぶたにく	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	656	27.7
24	金	ごはん	牛乳	チキンカレー ゆでやさしいサラダ(コーンドレッシング) パリッシュ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく かたくちいわし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトこんにやく キャベツ コーン	645	25.2
27	月	ごはん	牛乳	じゃがいものみそじる あじつきチキンカツ いそかあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とりにく だいず のり	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう もやし	649	23.0
28	火	バターロール	牛乳	ABCマカロニスープ ハンバーグデミグラスソース はなやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン マカロニ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう セロリ トマト カリフラワー ブロッコリー	620	24.4
29	水	キムたくごはん	牛乳	かきたまスープ しろみざかなフリッター② ひゅうがなつゼリー	ごはん ごま かたくりこ こむぎこ こめこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご わかめ かまぼこ たら	だいこん はくさい たまねぎ にんじん ひゅうがなつ	652	23.6
30	木	コッペパン スライス	牛乳	やきそば ウイナーケチャップソース コーンとほうれんそうのサラダ(わふうドレ)	パン やきそば こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり ウイナー	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン りんご(やきそばソース)	623	25.4
31	金	ごはん	牛乳	とうふのうまに はるまき こまつなのナムル(かんこくナムルドレ)	ごはん あぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいず えび(はるまき)	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ こまつな だいずもやし	687	23.8

☆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。

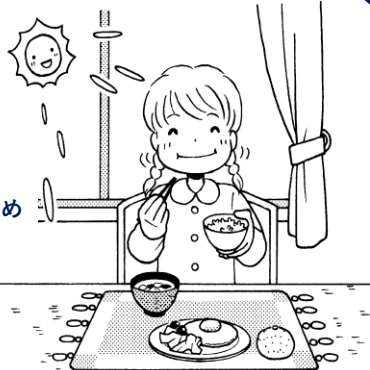
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

※肉団子(甘酢あん)・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かしもちを食べます。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。

