



# 5月学校給食献立表



令和4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	ち にく	からだの調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
					熱や力のもとになる	血や肉・ほねや歯になる	食品(きいろ)	食品(あか)	食品(みどり)
6	金	ごはん	牛乳	たけのこのうまにかつおフライいそかあえ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ(スケトウダラ) かつお のり	たけのこ にんじん いんげん こんにやく ほうれんそう キャベツ もやし	620	27.6
9	月	わかめごはん	牛乳	ジャーシャン豆腐 ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング) マンゴープリン	ごはん ごま さとう あぶら かたくり マンゴープリン	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	たけのこ にんじん ねぎ ピーマン しいたけ キャベツ しょうが にんにく もやし こまつな	638	26.3
10	火	おちやいりきなこあげパン	牛乳	ワンタンスープ ウィナーのたまごまき はなやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン あぶら さとう ワンタン ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう きなこ とりにく わかめ たまご ソーセージ ぶたにく	もやし ねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー	640	26.5
11	水	じごなうどん	牛乳	さぬきうどん いかのてんぷら こまつなあえ	じごなうどん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく わかめ いか たまご	にんじん ねぎ しょうが こまつな もやし キャベツ コーン	663	26.1
12	木	ごはん	牛乳	かきたまじる あじフライ パックソース たくあんあえ	ごはん こめこ かたくりこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ(スケトウダラ) あじ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん もやし キャベツ ほうれんそう	623	26.3
13	金	ごはん	牛乳	じゃがいものカレーになつとう きりぼしだいこんのごまあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう(だいず)	たまねぎ にんじん いんげん だいこん こまつな	625	23.6
16	月	ごはん	牛乳	すきこんぶに さばのしょうがに おひたし	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう こんぶ あつあげ ぶたにく ちくわ(スケトウダラ) さば	にんじん こんにやく しいたけ いんげん しょうが キャベツ ほうれんそう	678	30.4
17	火	フラワーロール	牛乳	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ(コールドレッシング) ヨーグルト	パン スパゲティ あぶら	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 キャベツ コーン	644	22.5
18	水	はつがげんまいいりごはん	牛乳	ぶたキムチ あつやきたまご もやしのちゅうかサラダ(しおドレッシング)	ごはん さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ しょうが にら もやし キャベツ はくさい こまつな にんじん	612	24.8
19	木	あつぎりしよくパンいちごジャム	牛乳	コーンとアスパラのシチュー チキンナゲット② グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	パン いちごジャム じゃがいも あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう あさり とりにく おから	コーン たまねぎ にんじん アスパラ キャベツ ブロッコリー えだまめ	622	25.0
20	金	そぼろごはん	牛乳	わかたけじる もうかのたつたあげ カットパン	ごはん さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ もうか かまぼこ(スケトウダラ)	しょうが にんじん ごぼう たけのこ ねぎ パイン	660	29.4
23	月	ごはん	牛乳	じゃがいものみそじる わふうハンバーグ こまつなじゃこいため	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん いんげん しょうが こまつな コーン もやし	607	24.6
24	火	はちみつパン	牛乳	ポークビーンズ わかさぎフリッター② ゆでやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく わかさぎ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー キャベツ	629	24.7
25	水	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン 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)	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	もやし キャベツ ねぎ にんじん しょうが にんにく だいずもやし こまつな	648	25.9
26	木	ごはん	牛乳	とんじる しろみざかなのねぎソース しおこんぶあえ	ごはん じゃがいも ごまあぶら あぶら ごま さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ かつおぶし しろみざかな(メルルーサ)	だいこん ごぼう ねぎ にんじん にんにく レモン こまつな キャベツ	666	30.1
27	金	ごはん	牛乳	チキンカレー あわせるゼリー(はちみつレモンゼリー) チーズ	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう あぶら ゼリー(はちみつ) ナタデココ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ゼリー(レモン) 缶詰(みかん・パイン・りんご)	686	24.9
30	月	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに ポークしゅうまい はるさめサラダ(パンパンジードレッシング)	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか えび	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが こまつな もやし	660	29.7
31	火	こどもパン スライス	牛乳	オニオンスープ ハムカツ パックソース コーンサラダ(コールドレッシング)	パン あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンさい キャベツ コーン	641	21.5

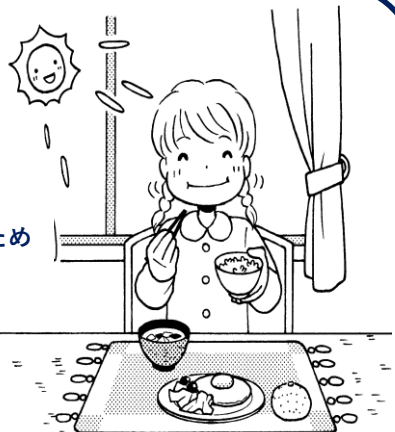
☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。

☆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。

## 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、しょうぶなどの風習が生まれました。この日にはちまきや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。

