

# 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

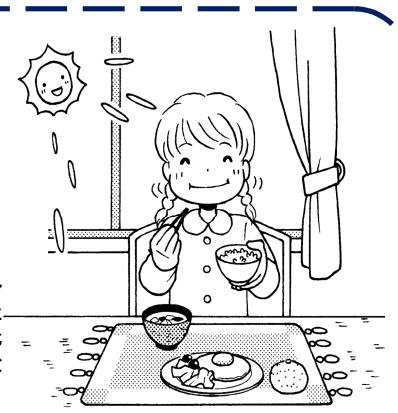
| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 熱や力のもとになる食品（きいろ） | 血や肉・ほねや歯になる食品（あか） | からだの調子をととのえる食品（みどり） | エネルギー kcal | たんぱくしつ g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 月 | そぼろごはん | 牛乳 | わかたけじる<br>かつおカツ<br>かしわもち | ごはん<br>あぶら　さとう　こむぎこ<br>もち　あんこ | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>あぶらあげ　とうふ<br>かまぼこ　わかめ　かつお | しょうが　にんじん　ごぼう<br>たけのこ　ねぎ | 692 | 27.5 |
| 2 | 火 | きなこあげパン | 牛乳 | ワンタンスープ<br>にくだんごケチャップソース①②※<br>はなやさいサラダ（たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） | パン　あぶら　さとう<br>ワンタン　ごまあぶら<br>こむぎこ | ぎゅうにゅう<br>きなこ　とりにく　わかめ<br>ぶたにく | もやし　ねぎ　にんじん<br>カリフラワー　ブロッコリー<br>りんご | 680 | 27.7 |
| 8 | 月 | ごはん | 牛乳 | カレーマーボーどうふ<br>はるさめサラダ（ちゅうかドレッシング）<br>なつみかんゼリー | ごはん<br>あぶら　さとう　ごまあぶら<br>こむぎこ　はるさめ | ぎゅうにゅう<br>とうふ　ぶたにく<br>だいず | たけのこ　しいたけ　たまねぎ<br>にんじん　にら　ねぎ　こまつな<br>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<br>ウインナーケチャップソース<br>ブロッコリーサラダ（イタリアンﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） | パン<br>じゃがいも　あぶら<br>こむぎこ　バター　さとう | ぎゅうにゅう<br>あさり　ベーコン<br>ぶたにく | たまねぎ　にんじん　トマト<br>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<br>しろはなまめのコロッケ<br>きりぼしだいこんサラダ（わふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） | じごなうどん　さとう<br>しろはなまめ　じゃがいも<br>バター　こむぎこ　あぶら | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ　とりにく<br>くきわかめ | にんじん　ねぎ　こまつな<br>しいたけ　きりぼしだいこん　だいこん<br>きゅうり | 665 | 23.9 |
| 11 | 木 | ごはん | 牛乳 | かきたまスープ<br>とりにくのこうみやき<br>こまつなあえ | ごはん　かたくりこ<br>ごまあぶら　あぶら<br>さとう | ぎゅうにゅう　ベーコン<br>たまご　わかめ　かまぼこ<br>とりにく | たまねぎ　にんじん　しょうが<br>にんにく　こまつな　もやし<br>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<br>あじフリッター①②※<br>ゆかりあえ | ごはん<br>じゃがいも　あぶら<br>さとう　こむぎこ | ぎゅうにゅう<br>わかめ　とりにく　ちくわ<br>あじ | たけのこ　にんじん　いんげん<br>こんにゃく　キャベツ　もやし | 659 | 25.6 |
| 15 | 月 | ごはん | 牛乳 | にくじゃが<br>すりみチーズロール<br>たくあんあえ | ごはん<br>じゃがいも　さとう<br>あぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　チーズ<br>かまぼこ（スケトウダラ） | たまねぎ　にんじん　いんげん<br>しらたき　もやし　キャベツ<br>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<br>ゆでやさいサラダ（たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）<br>ヨーグルト | パン<br>スパゲティ　あぶら<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>ヨーグルト | たまねぎ　にんじん　ピーマン<br>にんにく　しょうが　トマト<br>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<br>あげぎょうざ②<br>だいずもやしナムル（かんこくﾅﾑﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） | ごはん<br>さとう　ごまあぶら<br>こむぎこ　ごま | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　さば<br>とりにく | しょうが　にら　もやし　キャベツ<br>はくさい　りんご　だいずもやし<br>こまつな | 644 | 25.4 |
| 18 | 木 | バターロール | 牛乳 | はるさめスープ<br>しろみざかなのバーベキューソース<br>コールスローサラダ（コーンドレッシング） | パン<br>はるさめ　ごまあぶら<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>ハム<br>しろみざかな（メルルーサ） | にんじん　たまねぎ　こまつな<br>トマト　りんご　にんにく<br>キャベツ　コーン | 635 | 25.3 |
| 19 | 金 | ごはん | 牛乳 | とんじる<br>さばのみそに<br>ごまあえ | ごはん　じゃがいも<br>ごまあぶら　ごま<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　あぶらあげ<br>さば | だいこん　ごぼう　ねぎ<br>にんじん　ほうれんそう<br>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<br>とびうおフライ<br>とうにゅうパンナコッタいちごソース | ごはん<br>バター　あぶら<br>じゃがいも　こむぎこ | ぎゅうにゅう<br>えび　ベーコン<br>とびうお　とうにゅう | たまねぎ　にんじん　パセリ<br>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<br>てりやきハンバーグ<br>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<br>マカロニ　さとう<br>かたくりこ | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>とりにく　ぶたにく | にんじん　たまねぎ　キャベツ<br>にんにく　パセリ　りんご<br>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<br>はるまき<br>ちゅうかサラダ（ちゅうかドレッシング） | ちゅうかめん<br>あぶら　ごま<br>こむぎこ　ごまあぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>はるまき（えび） | キャベツ　もやし　たまねぎ<br>にんじん　にんにく　しょうが<br>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<br>とりにくのからあげ②<br>ごもくきんぴら | ごはん<br>あぶら　こむぎこ<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>とりにく　ちくわ | こまつな　だいこん　にんじん<br>たまねぎ　ごぼう<br>こんにゃく　れんこん | 609 | 26.5 |
| 26 | 金 | ごはん | 牛乳 | ポークカレー<br>ちちぶこんにゃくサラダ（わふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）<br>チーズ | ごはん<br>じゃがいも　あぶら | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　チーズ | たまねぎ　にんじん　にんにく<br>しょうが　トマト　こんにゃく<br>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<br>にらまんじゅう①②※<br>かんこくふうもやしのサラダ（ﾅﾑﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） | ごはん<br>あぶら　さとう　かたくりこ<br>こむぎこ　ごまあぶら　ごま | ぎゅうにゅう<br>あつあげ　ぶたにく<br>きくらげ | たまねぎ　にんじん　たけのこ<br>チンゲンサイ　もやし　キャベツ<br>こまつな | 669 | 29.6 |
| 30 | 火 | あつぎりしょくパン<br>いちごジャム | 牛乳 | コーンシチュー<br>たこナゲット②<br>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<br>じゃがいも　バター<br>あぶら　さとう　こむぎこ | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>たこ　いか　たちうお | コーン　たまねぎ　にんじん<br>パセリ　キャベツ<br>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<br>ハムカツ　パックソース<br>いそかあえ | ごはん<br>じゃがいも<br>あぶら　こむぎこ | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ　わかめ<br>ハム　のり | たまねぎ　にんじん　いんげん<br>りんご　トマト　ほうれんそう<br>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が、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



## 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、現在は笹でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

