



5月学校給食献立表



令和3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	ち にく ちゅう けつ 血や肉・ほねや歯になる	ちようし からだの調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
					しょくひん 食品(きいろ)	しょくひん 食品(あか)	しょくひん 食品(みどり)	kcal	g
6	木	おちやいり きなこあげパン	牛乳	コンソメスープ にくだんご①② ※ はなやさいサラダ(イタリアンドレッシング)	パン あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ぶたにく	おちや にんじん たまねぎ キャベツ カリフラワー ブロッコリー	658	26.5
7	金	ごはん	牛乳	たけのこのうまに かつおフライ しおこんぶあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつお こむぎこ こんぶ	たけのこ にんじん いんげん こんにやく こまつな キャベツ	635	26.5
10	月	ごはん	牛乳	わかたけじる さばのねぎソース だいこんサラダ(わふうドレッシング)	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ さば	たけのこ にんじん ねぎ だいこん こまつな きりぼしだいこん	630	23.0
11	火	はちみつパン	牛乳	ABCマカロニスープ デミグラスにこみハンバーグ コーンポテト	パン マカロニ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう セロリ トマト コーン	633	24.4
12	水	じごなうどん	牛乳	きつねうどん ちくわのいそべあげ①② ※ ほうれんそうのあえもの	じごなうどん さとう こむぎこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ ちくわ あおのり	にんじん ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし コーン	626	28.9
13	木	ごはん	牛乳	ちゅうかコーンスープ ピビンパのぐ くろぶたさといもパオズ②	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま さといも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ コーン しょうが にんにく ねぎ だいずもやし ほうれんそう だいこん	667	27.3
14	金	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくサラダ(あおじそドレッシング) ディズニーチーズ	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ 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	24.2
17	月	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる とりのからあげ ごまあえ	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	たまねぎ にんじん いんげん しょうが ほうれんそう キャベツ	689	27.7
18	火	ツイストパン	牛乳	クラムチャウダー チキンナゲット② ほうれんそうソテー	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター	ぎゅうにゅう あさり ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン	683	24.3
19	水	チャーハン	牛乳	かきたまスープ あげギョウザ② フルーツあんじん	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび たまご わかめ かまぼこ とりにく とうにゅう	ねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もも りんご	640	25.5
20	木	バターリングパン	牛乳	ミートソーススパゲティ こもちししゃもフリッター① ゆでやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン スパゲティ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも	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	648	24.6
21	金	ごはん	牛乳	やさいのきつねに すりみチーズロール こまつなあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく たら チーズ	だいこん にんじん こんにやく こまつな もやし キャベツ コーン	609	24.8
24	月	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに たくあんあえ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく こんぶ ヨーグルト	たまねぎ にんじん たけのこ えんどう だいこん もやし キャベツ ほうれんそう	642	27.1
25	火	あつぎりしよくパン チョコクリーム	牛乳	キャロットポタージュ さけのマスタードマヨやき ブロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング)	パン チョコクリーム じゃがいも こむぎこ バター ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず とりにく さけ	にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ	638	27.5
26	水	ちゅうかめん	牛乳	しおラーメン はるまき かいそうサラダ(ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	キャベツ もやし ねぎ にんじん コーン きくらげ にんにく しょうが たけのこ	695	24.7
27	木	ごはん	牛乳	すましじる あじつきとんかつ ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ ぶたにく ひじき	えのき にんじん ねぎ ごぼう れんこん にんじん いんげん	647	27.6
28	金	そぼろごはん	牛乳	キャベツのみそ汁 あつやきたまご あまなつゼリー	ごはん さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ たまご	しょうが にんじん ごぼう たけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ あまなつ	655	27.3
31	月	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかに にくしゅうまい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 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 とうふ いか えび とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが だいずもやし こまつな	634	31.4

☆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。

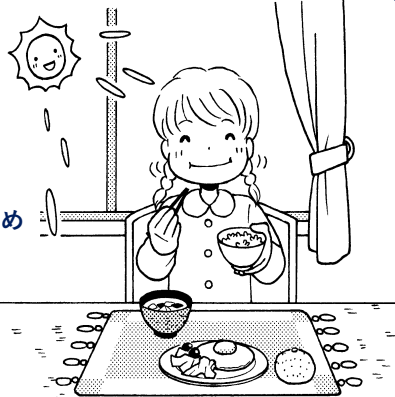
☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

※肉団子・竹輪の磯辺揚げ：1. 2年1個、3～6年2個。

朝ごはんは どうして大切なのですか？

- 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。

