



令和3年度

## 5月給食献立予定表

秩父市立北部共同調理場



| 日  | 曜 | 主 食                    | 牛乳         | お か す                                                | 血や肉、骨や歯に<br>なる食品（赤）              | 熱や力のもとに<br>なる食品（黄）                        | からだの調子を<br>整える食品（緑）                                        | 1人分<br>kcal | たんぱく質<br>g |
|----|---|------------------------|------------|------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------|------------|
| 6  | 木 | ごはん                    | 牛乳         | だけのこうま煮<br>かつおフライ<br>塩昆布和え                           | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>かつお 昆布              | ごはん ジャガイモ<br>砂糖 油 ごま油<br>でん粉 パン粉<br>小麦粉   | 筍 人参 いんげん<br>こんにゃく キャベツ<br>小松菜                             | 857         | 34.6       |
| 7  | 金 | お茶入り<br>きな粉揚げパン        | 牛乳         | コンソメスープ<br>ウインナーのたまご巻き<br>花野菜サラダ（イタリアンドレッシング）        | 牛乳 きな粉 たまご<br>ベーコン ウインナー         | パン 油 砂糖<br>じゃがいも でん粉                      | 緑茶 玉葱 人参 トマト<br>キャベツ ブロッコリー<br>カリフラワー とうもろこし               | 845         | 30.3       |
| 10 | 月 | 地粉うどん                  | 牛乳         | きつねうどんの汁<br>竹輪の磯辺揚げ②<br>ほうれん草の和え物                    | 牛乳 油揚げ 鶏肉<br>わかめ 竹輪 のり           | うどん 砂糖<br>小麦粉 でん粉<br>油                    | 葱 人参 椎茸 もやし<br>ほうれん草 とうもろこし                                | 814         | 37.2       |
| 11 | 火 | ごはん                    | 牛乳         | 若竹汁<br>さばのねぎソース<br>大根サラダ（和風ドレッシング）                   | 牛乳 わかめ さば<br>かまぼこ 茎わかめ           | ごはん 油 砂糖<br>でん粉                           | 筍 葱 小松菜 えのき<br>大根 人参 胡瓜 玉葱<br>ブルーベリー にんにく<br>ピーマン 生姜       | 824         | 28.5       |
| 12 | 水 | ごはん                    | 牛乳         | 中華コーンスープ<br>黒豚里いも包子②<br>ピピンパの具                       | 牛乳 たまご 鶏肉<br>豚肉 大豆粉              | ごはん でん粉<br>ごま油 さとう ごま<br>里芋 パン粉<br>小麦粉 砂糖 | とうもろこし 葱 小松菜<br>にんにく 生姜 人参<br>大豆もやし ほうれん草<br>大根 キムチ 筍 キャベツ | 843         | 32.9       |
| 13 | 木 | ごはん                    | 牛乳         | ボークカレー<br>こんにゃくサラダ（青じそドレッシング）<br>チーズ                 | 牛乳 豚肉 チーズ                        | ごはん ジャガイモ<br>油 砂糖 小麦粉<br>でん粉              | 玉葱 人参 にんにく<br>生姜 こんにゃく<br>キャベツ 胡瓜<br>レモン しそ                | 865         | 29.9       |
| 14 | 金 | はちみつパン                 | 牛乳         | ABCマカロニスープ<br>デミグラス煮込みハンバーグ<br>コーンポテト                | 牛乳 ベーコン<br>鶏肉 豚肉 のり              | パン マカロニ<br>砂糖 ジャガイモ<br>でん粉 油              | キャベツ 玉葱 人参<br>セロリ とうもろこし                                   | 810         | 30.2       |
| 17 | 月 | ごはん                    | 牛乳         | じゃが芋の味噌汁<br>鶏肉の唐揚げ<br>ごま和え                           | 牛乳 油揚げ<br>わかめ 鶏肉                 | ごはん ジャガイモ<br>でん粉 油 砂糖<br>ごま               | 玉葱 人参 いんげん<br>ほうれん草 キャベツ                                   | 911         | 35.0       |
| 18 | 火 | チャーハン                  | 牛乳         | かきたまスープ<br>揚げ餃子③<br>フルーツ杏仁                           | 牛乳 豚肉 えび<br>たまご かまぼこ<br>豆腐 鶏肉 豆乳 | ごはん 油 でん粉<br>砂糖 ごま油<br>小麦粉                | 葱 人参 生姜 にんにく<br>チンゲン菜 椎茸<br>キャベツ 桃 あんず                     | 818         | 32.0       |
| 19 | 水 | ツイストパン                 | コービー<br>牛乳 | クラムチャウダー<br>チキンナゲット③<br>ほうれん草ソテー                     | 牛乳 あさり<br>ベーコン 鶏肉<br>おから         | パン ジャガイモ 油<br>小麦粉 バター<br>パン粉 でん粉<br>砂糖 米粉 | 玉葱 人参 ほうれん草<br>とうもろこし                                      | 868         | 29.1       |
| 20 | 木 | ごはん                    | 牛乳         | 野菜のきつね煮<br>すり身チーズロール<br>小松菜和え                        | 牛乳 油揚げ 鶏肉<br>たら チーズ              | ごはん ジャガイモ<br>砂糖 油 でん粉                     | 大根 人参 こんにゃく<br>小松菜 キャベツ<br>とうもろこし                          | 798         | 30.9       |
| 21 | 金 | バターリング                 | 牛乳         | ミートソーススパゲティ<br>ししゃもフリッター②<br>温野菜サラダ（玉葱ドレッシング）        | 牛乳 豚肉<br>ししゃも 沖あみ<br>のり          | パン スパゲティ<br>油 バター 小麦粉<br>でん粉 砂糖 米粉        | 玉葱 人参 ピーマン<br>にんにく ほうれん草<br>キャベツ 葱 ゆず                      | 886         | 32.5       |
| 24 | 月 | 中華めん                   | 牛乳         | 塩ラーメンのスープ<br>春巻き<br>海藻サラダ（中華ドレッシング）                  | 牛乳 豚肉 鶏肉<br>わかめ 茎わかめ<br>昆布       | めん 油 ごま油<br>でん粉 春雨<br>小麦粉 砂糖              | キャベツ もやし 葱<br>人参 とうもろこし 椎茸<br>木耳 にんにく 生姜<br>胡瓜 筍 玉葱 キャベツ   | 818         | 30.2       |
| 25 | 火 | そぼろごはん                 | 牛乳         | キャベツの味噌汁<br>厚焼きたまご<br>甘夏ゼリー                          | 牛乳 豚肉 油揚げ<br>たまご                 | ごはん 砂糖 油<br>でん粉                           | 生姜 ごぼう 人参 筍<br>キャベツ 玉葱 甘夏                                  | 793         | 33.2       |
| 26 | 水 | ごはん                    | 牛乳         | すまし汁<br>味付トンカツ②<br>ごぼうサラダ（ごまドレッシング）                  | 牛乳 わかめ 豆腐<br>はんぺん 豚肉<br>ひじき      | ごはん 油 砂糖<br>ごま パン粉<br>小麦粉                 | 人参 葱 小松菜 えのき<br>ごぼう れんこん                                   | 837         | 33.4       |
| 27 | 木 | わかめごはん                 | 牛乳         | 厚揚げの五目煮<br>たくあん和え<br>ヨーグルト                           | 牛乳 わかめ 生揚げ<br>豚肉 たまご<br>ヨーグルト    | ごはん 油 砂糖<br>ごま                            | 玉葱 人参 筍 たくあん<br>もやし ほうれん草                                  | 865         | 34.5       |
| 28 | 金 | 食パン<br>（チョコ大豆<br>クリーム） | 牛乳         | キャロットポタージュ<br>さけのマスタードマヨ焼き<br>カリフラワーサラダ（イタリアンドレッシング） | 牛乳 さけ                            | パン クリーム<br>ジャガイモ 油<br>バター 砂糖<br>小麦粉 でん粉   | 玉葱 人参 パセリ<br>ブロッコリー カリフラワー<br>トマト                          | 854         | 35.8       |
| 31 | 月 | ごはん                    | 牛乳         | 豆腐の中華煮<br>肉焼売③<br>大豆もやしのナムル（ナムルドレッシング）               | 牛乳 豆腐 豚肉<br>えび いか 鶏肉<br>大豆       | ごはん 油 砂糖<br>でん粉 ごま油<br>小麦粉 ごま             | 筍 玉葱 人参 椎茸<br>生姜 にんにく 小松菜<br>大豆もやし                         | 845         | 40.3       |

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。  
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

## 背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか？ よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

## よい姿勢をつくるためのポイント

いすに深く座る

背もたれに  
寄りかからない机と体はこぶし  
1つ分あける両足を床に  
つける

## お茶には カテキン がいっぱい！

緑茶、紅茶、ウーロン茶などにはカテキンという  
渋み成分が入っています。また、リラックス効果の  
ある成分があり、緑茶にはビタミンCも含まれて  
います。お茶に多く含まれているカテキンには、生  
活習慣病を予防する効果（抗酸化作用など）がある  
ので、上手に摂取していきたいものです。



新茶の季節です。

5月7日に「お茶入りきなこ揚げパン」を出します。  
お楽しみに♪