

日	曜日	献立名		主な材料とそのはたらき			栄養量			
		主食等	牛乳	おかず	熱や力になるもの (黄)	血や肉・骨をつくるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	エネルギー kcal	たん白質 g	
1	木	子どもパン	牛乳	ポトフカレー風味、オムレツ(ケチャップソース) オニオンサラダ、玉ねぎドレッシング	子どもパン、じゃがいも 植物油、さとう、ドレッシング	牛乳、豚肉、鶏卵	にんじん、玉ねぎ、キャベツ マッシュルーム、パセリ、きゅうり	小 540 中 705	小 21.1 中 27.1	
②	金	ごはん	牛乳	沢煮碗、わかさぎフリッター② そばろご飯の具	ごはん、里芋、こんにやく 片栗粉、小麦粉、植物油、さとう	牛乳、豚肉、生揚げ、鶏肉 わかさぎ、大豆、鶏卵	にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ 生姜、玉ねぎ、グリーンピース	小 643 中 796	小 26.9 中 33.7	
5	月	こどもの日								
6	火	振替休日								
7	水	ツイストパン	コーヒー ミルク	マンハッタン・クラムチャウダー、焼きウインナー② ブロッコリーのサラダ、和風ドレッシング	ツイストパン、植物油 じゃがいも、ドレッシング	コーヒーミルク、ベーコン あさり、ウインナー	にんじん、にんにく、玉ねぎ、ピーマン トマト、パセリ、ブロッコリー、キャベツ	小 600 中 750	小 23.0 中 28.7	
8	木	寄居町食育の日(お弁当)								
9	金	ごはん	牛乳	チキンカレー、大豆とさつま芋のかりかり揚げ パプリカサラダ、イタリアンドレッシング	ごはん、植物油、ルウ、さつま芋、さとう じゃがいも、片栗粉、ゴマ、ドレッシング	牛乳、鶏肉、ミルク粉乳 大豆	にんじん、玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、パプリカ	小 741 中 900	小 23.9 中 30.1	
⑫	月	ごはん	牛乳	高野豆腐のみそ汁、ハンバーグのゴマだれかけ キャベツの梅あえ 季節のメニュー	ごはん、じゃがいも、みそ ゴマ、さとう、片栗粉、	牛乳、高野豆腐、鶏肉、豚肉	にんじん、長ねぎ、キャベツ、小松菜 玉ねぎ、梅	小 620 中 785	小 23.7 中 30.1	
⑬	火	地粉うどん	牛乳	山菜うどん汁、野菜かき揚げ 粉ふき芋	うどん、植物油、じゃがいも 小麦粉	牛乳、豚肉、油揚げ、青のり	にんじん、大根、長ねぎ、干しいたけ、グリーンピース わらび、たけのこ、いもづる、せり、玉ねぎ、ごぼう	小 600 中 757	小 21.1 中 26.9	
⑭	水	ごはん	牛乳	豆腐の中華スープ、チンジャオロースー 甘夏1/6 季節の果物	ごはん、片栗粉、ゴマ油 植物油、さとう	牛乳、鶏肉、豚肉、豆腐	にんじん、生姜、にんにく、玉ねぎ、干しいたけ、コーン きくらげ、ほうれん草、たけのこ、ピーマン、甘夏	小 567 中 703	小 22.1 中 27.8	
15	木	コッペパン	牛乳	肉団子とキャベツのスープ、自身魚フライ、ソース フルーツのゼリーあえ	コッペパン、パン粉、小麦粉、植物油 はちみつ、ゼリー	牛乳、鶏肉、豚肉、ワカメ 自身魚(タラ)	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、えのきたけ、 パイン、みかん、もも、レモン、アセロラ、りんご	小 600 中 754	小 22.2 中 27.0	
⑯	金	ごはん	牛乳	かき玉汁、シウマイ小①中② 鶏ごぼうご飯の具	ごはん、片栗粉、小麦粉 植物油、さとう、こんにやく	牛乳、かまぼこ、豆腐 鶏肉、豚肉、油揚げ	にんじん、小松菜、干しいたけ 玉ねぎ、ごぼう、たけのこ、グリーンピース	小 609 中 815	小 22.7 中 30.8	
⑰	月	ごはん	牛乳	オニオンスープ、鶏の照り焼き 洋風さんぴら	ごはん、さとう、植物油、 こんにやく、ゴマ	牛乳、ベーコン、鶏肉 魚肉ソーセージ、さつま揚げ	にんじん、玉ねぎ、コーン、ほうれん草 キャベツ、レンコン、ごぼう、赤ピーマン	小 603 中 753	小 23.8 中 29.5	
⑳	火	ホット中華めん	牛乳	しょうゆコーンラーメンスープ、春巻き 中華サラダ、パンパンジードレッシング	中華めん、ゴマ油、春雨、小麦粉 植物油、ドレッシング	牛乳、豚肉、ワカメ	にんじん、生姜、にんにく、長ねぎ、もやし、メンマ 玉ねぎ、キャベツ、コーン、小松菜、きくらげ	小 592 中 794	小 22.3 中 29.7	
㉑	水	ごはん	牛乳	なめこ汁、焼きメンチカツ コーンとアスパラのソテー 季節のメニュー	ごはん、パン粉、バター	牛乳、ワカメ、豆腐、みそ 鶏肉	にんじん、長ねぎ、なめこ、玉ねぎ、 アスパラ、コーン	小 632 中 753	小 21.7 中 25.7	
22	木	バターロール コッペ	牛乳	春キャベツとしらすのスパゲティ 肉団子ケチャップあんかけ②、フルーツポンチ	バターロールパン、オリーブ油 スパゲティ、さとう、ゼリー	牛乳、ベーコン、しらす干し 鶏肉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、 パイン、みかん、もも、梨、ぶどう	小 677 中 886	小 24.9 中 31.2	
⑳	金	ごはん	牛乳	じゃがいものそばろ煮、ほうれん草オムレツ 河内晩柑1/6 季節の果物	ごはん、植物油、じゃがいも こんにやく、さとう	牛乳、大豆、鶏肉、鶏卵	にんじん、生姜、玉ねぎ、グリーンピース ほうれん草、河内晩柑	小 604 中 750	小 22.4 中 28.3	
㉒	月	ごはん (中)ふりかけ	牛乳	ほうれん草と卵のスープ、さばガーリック塩こうじ焼き 枝豆とひじきのサラダ、玉ねぎドレッシング 季節のメニュー	ごはん、ドレッシング (中)ゴマ、さとう	牛乳、鶏肉、鶏卵 さば、ひじき、(中)のり	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草 にんにく、コーン、枝豆	小 600 中 767	小 24.4 中 31.7	
㉓	火	地粉うどん	牛乳	五目うどん汁、黒糖パンケーキ ソーセージ入り野菜ソテー、(中)角チーズ	うどん、ホットケーキミックス 黒砂糖、植物油	牛乳、豚肉、ちくわ、油揚げ、脱脂粉乳 鶏卵、魚肉ソーセージ(中)チーズ	にんじん、長ねぎ、干しいたけ 小松菜、キャベツ、もやし、ピーマン	小 616 中 812	小 23.7 中 32.3	
㉔	水	ごはん	牛乳	野菜碗、ソイ丼の具 冷凍みかん 季節のメニュー	ごはん、植物油、じゃがいも ルウ、さとう	牛乳、生揚げ、みそ 豚肉、大豆、ベーコン	にんじん、ごぼう、大根、長ねぎ、小松菜 ピーマン、みかん	小 647 中 801	小 27.3 中 34.2	
29	木	黒パン	牛乳	ラタトゥイユ、チキンナゲット小②中③ こんにやくの日 ヘルシーサラダ、ゴマドレッシング	黒パン、オリーブ油、小麦粉 植物油、サラダこんにやく、ゴマドレッシング	牛乳、ウインナー 鶏肉	にんじん、にんにく、玉ねぎ、赤ピーマン キャベツ、コーン、セロリ、なす、トマト	小 600 中 797	小 22.4 中 30.1	
⑳	金	ごはん	牛乳	肉じゃが、厚焼き玉子 きゅうりのピリッと漬け、(中)ミニゼリーアセロラ 季節のメニュー	ごはん、植物油、じゃがいも しらたき、さとう(中)ゼリー	牛乳、豚肉、鶏卵	にんじん、生姜、玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、(中)アセロラ	小 589 中 759	小 24.9 中 31.6	
献立は材料入荷等の都合により 変更することがあります。							給食回数 小学校19回 給食回数 中学校19回	平均栄養量 基準栄養量	小 615 中 781 小 650 中 830	小 23.4 中 29.8 小 基準内 中 基準内

※ 日にちに○印がついている日は、「はし」を持ってきてください。

* たんぱく質の基準栄養量は、小学校21g～33g、中学校27～42gです。

※ 金融機関の口座振替を利用されている方は、振替日と預貯金残高の確認をお願いいたします。

今月の献立メモ

- 季節のメニュー
- 12日 キャベツの梅あえ
 - 21日 コーンとアスパラのソテー
 - 22日 春キャベツとしらすのスパゲティ
 - 26日 枝豆とひじきのサラダ
 - 28日 冷凍みかん
 - 30日 きゅうりのピリッと漬け
- 季節の果物
- 14日 甘夏1/6
 - 23日 河内晩柑1/6
- その他
- 29日 ヘルシーサラダ(こんにやくの日)



5月給食だより

しんねんど はじ はや つき す がつ ねん なか
 新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも
 ひかてきす ききゅう きおん あ からだ あつ
 比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さ
 ねつちゆうしよう とく ちゆうい ひつよう あたらし かんきよう
 に慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への
 つか で すいみん たいちよう ととの あさ
 疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを
 かなら た とうこう
 必ず食べてから登校するようにしましょう。

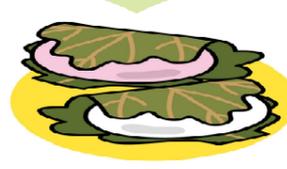


ちまき



ごめ だんご は つつ む
 もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりした
 ちゆうごく つた ぎようじ むらい ちいさ あじ
 もの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味
 かつた にしにほん おも えん けい あま
 や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘い
 た は つか
 まきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われた
 こと ちまきと呼ばれます。

かしわもち



い は
 あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシ
 であら めで ふる は き のこ
 ワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家
 とだ だいたいさか ねが こ
 が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。
 か は つか ちいさ
 カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

ぶっかこうとう たいさく ほごしや ふたん か しょくざい いちぶ まち よきん ていきよう
 ※物価高騰の対策として、保護者への負担を増やさないように、食材の一部を町の予算から提供します。
 こんげつ しゆしよく
 今月は、主食の「ごはん、パン、めん類」になります。