



# 令和3年5月よていこんだてひょう



【小学校】 ★は、1かい はいぜんしつまでとりにいきましょう。

| 日     | 曜   | しゅしょく           | 牛                 | お か す   | おもなざいりょうとはたらき                             |               |                                  |  | 栄養価                             |                      |                            |
|-------|-----|-----------------|-------------------|---|---|---------------|----------------------------------|--|---------------------------------|----------------------|----------------------------|
|       |     |                 |                   |   | あか  |               | みどり                              |  |                                 | き                    |                            |
|       |     |                 |                   |   | 血・肉・骨になるもの                                | からだの調子を整える    | 熱や力になるもの                         |  |                                 |                      |                            |
| たんぱく質 | 無機質 | ビタミン            |                   | 炭水化物  | 脂質  | 熱量kcal        | たんぱく質g                           | 脂質g  | 食塩相当量g                          |                      |                            |
| 3     | 月   |                 |                   | けんぽうきねんび<br>憲法記念日   | 風薫る5月、さわやかな季節となりました。5月5日は「こどもの日」で国民の祝日です。 |               |                                  |  |                                 |                      |                            |
| 4     | 火   |                 | みどりの日             | 国民の祝日に関する法律では、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」とあります。また、この日は、端午の節句、菖蒲の節句とも呼ばれています。 |   |               |                                  |  |                                 |                      |                            |
| 5     | 水   |                 | こどもの日             | こどもたちの健やかな成長を願って、これからも給食を提供していきます。  |   |               |                                  |  |                                 |                      |                            |
| 6     | 木   | ごはん             | ○                 | ふくじんづけ<br>チキンカレー<br>★あわせるゼリーフルーツ  | とりにく                                      | ぎゅうにゅう        | にんじん                             | ふくじんづけ にんにく<br>しょうが たまねぎ<br>ナタデココ アロエ<br>みかんかん バインかん | こめ<br>じゃがいも<br>ゼリー              | あぶら                  | 673<br>19.6<br>16.8<br>2.5 |
| 7     | 金   | ごはん             | ○                 | さわらのしおこうじやき<br>ごもくきんぴら<br>しらたまじる  | さわら<br>とりにく<br>ぶたにく<br>さつまあげ<br>あぶらあげ     | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな           | ごぼう こんにやく<br>ほししいたけ<br>だいこん                          | こめ<br>さとう<br>しらたま               | ごまあぶら<br>ごま          | 636<br>28.3<br>17.2<br>2.3 |
| 10    | 月   | パセリライス          | ○                 | ハンバーグ トマトソース<br>★ひじき入りポテトサラダ<br>コンソメスープ   | ハンバーグ<br>ハム<br>ベーコン                       | ぎゅうにゅう<br>ひじき | パセリ<br>にんじん                      | たまねぎ きゅうり<br>コーン<br>マッシュルーム                          | こめ<br>じゃがいも<br>さとう              | あぶら<br>マヨネーズ         | 692<br>23.1<br>26.4<br>3.0 |
| 11    | 火   | ごはん             | ●<br>ミルメーク<br>ココア | いわしのうめに<br>きりぼしだいこんのもの<br>しずいみそのごじる   | いわし<br>あぶらあげ<br>とうにゅう<br>だいず みそ           | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>さやいんげん                   | ほししいたけ<br>きりぼしだいこん<br>ごぼう だいこん<br>ながねぎ               | こめ<br>さといも<br>ミルメーク             | あぶら                  | 654<br>25.4<br>18.2<br>2.8 |
| 12    | 水   | あげパン<br>(きなこ)   | ○                 | ★キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング)<br>ミネストローネ<br>ひとくちぶどうゼリー 1こ                                   | きなこ<br>ハム だいず<br>とりにく                     | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>トマト                      | キャベツ きゅうり<br>コーン にんにく<br>たまねぎ セロリ                    | パン<br>マカロニ<br>さとう<br>ゼリー        | あぶら                  | 692<br>27.5<br>24.1<br>3.3 |
| 13    | 木   | むぎごはん           | ○                 | にらまん<br>★バンバンジーサラダ<br>ジャジャンとうふ  | にらまん<br>とりにく<br>ぶたにく<br>なまあげ みそ           | ぎゅうにゅう        | にんじん                             | こんにやく きゅうり<br>もやし たまねぎ<br>ほししいたけ<br>ながねぎ             | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも<br>さとう        | あぶら                  | 690<br>29.2<br>22.7<br>2.8 |
| 14    | 金   | ごはん             | ○                 | てんぷら(ししゃも1ほん・かぼちゃ1こ)(てんつゆ)<br>★やさしいレモンあえ<br>すましじる<br>みずようかん                         | だいず<br>とりにく<br>とうふ                        | ぎゅうにゅう        | かぼちゃ<br>にんじん<br>みつば              | キャベツ きゅうり<br>レモン ほししいたけ<br>ながねぎ                      | こめ<br>てんぷらこ<br>みずようかん           | あぶら<br>ごま            | 672<br>23.1<br>19.3<br>3.0 |
| 17    | 月   | ごはん             | ○                 | さばしろうゆやき<br>★ほうれんそうのわふうサラダ<br>こんさいごまじる  | さば みそ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ                    | ぎゅうにゅう        | ほうれんそう<br>えどな<br>にんじん            | えのき ごぼう<br>ながねぎ                                      | こめ<br>さとう<br>さといも               | あぶら<br>ごま            | 680<br>27.1<br>26.4<br>1.8 |
| 18    | 火   | ピラフ             | ○                 | オムレツ デミグラスソース<br>★はなやさいサラダ<br>しろはなまめのポターージュ   | たまご<br>とりにく<br>ひよこめ<br>しろはなまめ             | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ブロッコリー<br>パセリ            | たまねぎ<br>カリフラワー<br>コーン                                | こめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ      | あぶら<br>マーガリン         | 687<br>24.4<br>22.0<br>3.0 |
| 19    | 水   | ごはん             | ○                 | とりのマーマレードやき 1こ<br>★げんきのでるサラダ<br>あじのつみれじる<br>あおうめゼリー                                 | とりにく<br>ぶたにく<br>あじ                        | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>えどな                      | しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり<br>しめじ ほししいたけ<br>だいこん ながねぎ    | こめ<br>マーマレード<br>さとう<br>ゼリー      | ごまあぶら<br>あぶら         | 664<br>32.8<br>18.1<br>3.2 |
| 20    | 木   | ごはん             | ○                 | ねぎみそパオズ 2こ<br>チンジャオロース<br>ちゅうかふうコーンスープ  | パオズ<br>ぶたにく<br>とりにく<br>とうふ<br>たまご         | ぎゅうにゅう        | ピーマン<br>あかピーマン<br>こまつな<br>にんじん   | にんにく しょうが<br>ながねぎ だけのこ<br>たまねぎ<br>ほししいたけ コーン         | こめ<br>さとう<br>でんぶん               | あぶら<br>ごまあぶら         | 693<br>27.9<br>22.6<br>2.9 |
| 21    | 金   | スパゲティ<br>ミートソース | ○                 | かつおコロッケ(ソース)<br>★シーザーサラダ(ドレッシング)<br>シークワサータルト                                       | ぶたにく<br>だいず<br>かつお                        | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー            | にんにく たまねぎ<br>セロリ キャベツ<br>カリフラワー<br>きゅうり              | スパゲティ<br>じゃがいも<br>タルト           | あぶら                  | 701<br>22.9<br>29.2<br>2.3 |
| 24    | 月   | むぎごはん           | ○                 | はるまき<br>★バンサンスー<br>ちゅうかどんのぐ   | はるまき<br>ぶたにく<br>ハム                        | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>チンゲンサイ                   | もやし きゅうり<br>ほししいたけ<br>だけのこ<br>キャベツ                   | こめ<br>むぎ<br>マロニー<br>さとう<br>でんぶん | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら   | 690<br>24.7<br>23.5<br>3.0 |
| 25    | 火   | ごはん             | ○                 | たこてん(マヨネーズ&ソース)<br>★こんにやくサラダ<br>ぶたにくとやさしいのもの<br>アップルシャーベットの                         | たこてん<br>ぶたにく                              | ぎゅうにゅう        | こまつな<br>にんじん<br>さやいんげん           | キャベツ こんにやく<br>たまねぎ れんこん<br>しらたき りんご                  | こめ<br>じゃがいも<br>さとう              | マヨネーズ<br>あぶら         | 697<br>25.4<br>18.3<br>3.9 |
| 26    | 水   | コッパン<br>(せわり)   | ○                 | フランクフルト チリソース<br>★おんやさしいサラダ(ドレッシング)<br>こめこのかぼちゃシチュー                                 | フランクフルト<br>とりにく<br>だいず<br>しろいんげんまめ        | ぎゅうにゅう        | ブロッコリー<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>アスパラガス | にんにく たまねぎ<br>カリフラワー コーン                              | パン<br>さとう<br>じゃがいも<br>こめこ       | あぶら<br>バター<br>なまクリーム | 681<br>28.4<br>28.0<br>3.4 |
| 27    | 木   | ごはん             | ○                 | とりのからあげ 1こ<br>★こまつなマヨネーズあえ<br>しずいみそのとんじる  | とりにく<br>ぶたにく<br>とうふ ツナ<br>みそ              | ぎゅうにゅう        | こまつな<br>にんじん                     | にんにく しょうが<br>コーン ごぼう<br>だいこん こんにやく<br>ながねぎ           | こめ<br>でんぶん<br>さといも              | あぶら<br>マヨネーズ         | 658<br>30.1<br>21.2<br>2.8 |
| 28    | 金   | ごはん<br>(かんこくのり) | ○                 | てまきすししょうたまごやき 1ほん<br>ぶたにくとやさしいのかんこくふういため<br>トックスープ<br>ばくがゼリー                        | たまご<br>ぶたにく<br>とりにく                       | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>えどな                      | にんにく もやし<br>ほししいたけ<br>ながねぎ                           | こめ<br>さとう<br>でんぶん<br>トック<br>ゼリー | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま   | 683<br>25.8<br>20.1<br>2.9 |
| 31    | 月   | ナン              | ○                 | じゃがいもとベーコンのグラタン<br>★コールスローサラダ<br>カレーミート<br>ヨーグルト                                    | ベーコン<br>ぶたにく<br>だいず                       | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ピーマン                     | キャベツ きゅうり<br>コーン にんにく<br>しょうが たまねぎ<br>セロリ            | ナン<br>じゃがいも                     | あぶら                  | 689<br>29.9<br>26.3<br>3.4 |

★4・5月分給食費の口座振替日は、5月31日(月)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、6月分と同じ日(6月30日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

## 今月の酒々井産



コシヒカリ等米



味噌汁  
11日: 味噌汁  
27日: 味噌汁

## 学校給食摂取基準(8~9歳の場合)

|                   | 月平均  |
|-------------------|------|
| エネルギー: 650kcal    | 678  |
| たんぱく質: 21.1~32.5g | 26.3 |
| 脂質: 14.4~21.7g    | 22.3 |
| 食塩相当量: 2.0g未満     | 2.9  |

