

# 5 月 分 予 定 献 立 表

令和元年度

さいたま市立岩槻小学校

| 日にち<br>ようび                         | こ ん だ て 名                              |                          |                                 | 主に使われる食品名とその働き                    |   |                                      | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|------------------------------------|--|--------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---|--------------------------------------|-----------------|--------------|
|                                    | しゅしょく                                  | 牛乳                       | お か ず                           | 主に血や肉を作る                          | おもに体の調子を整える                                     | 主に力や熱を作る                             |                 |              |
| 7<br>火                             | ごはん                                    | <input type="checkbox"/> | しんじゃがのそぼろに<br>わふうサラダ            | 牛乳<br>ぶたにく<br>あぶらあげ               | たまねぎ にんじん しいたけ<br>しょうが キャベツ きゅうり<br>コーン         | こめ<br>じゃがいも さとう<br>あぶら               | 605             | 20.1         |
| 8<br>水                             | わかめうどん                                 | <input type="checkbox"/> | だいずとこざかなのからあげ<br>ごしきあえ          | 牛乳 わかめ<br>とりにく あぶらあげ<br>だいず にぼし   | にんじん たけのこ ながねぎ<br>しいたけ キャベツ こまつな<br>もやし コーン     | うどん さとう<br>こむぎこ あぶら                  | 609             | 28.2         |
| 9<br>木                             | ピースごはん                                 | <input type="checkbox"/> | さばのごまみそやき<br>やさいのうまに            | 牛乳<br>さば みそ<br>とりにく なまあげ          | グリンピース ごぼう<br>にんじん たけのこ                         | こめ もちごめ ごま<br>あぶら こんにやく<br>じゃがいも さとう | 658             | 28.0         |
| 10<br>金                            | <b>ふれあい弁当ランチ</b><br>おにぎり<br>(わかめ・ちゃめし) | <input type="checkbox"/> | とりにくのからあげ<br>すごもりたまご<br>きよみオレンジ | 牛乳<br>とりにく たまご                    | ほうれんそう にんじん<br>キャベツ きよみオレンジ                     | こめ<br>こむぎこ こめこ<br>あぶら                | 572             | 26.3         |
| 13<br>月                            | ソイどん                                   | <input type="checkbox"/> | こんさいじる<br>かおりづけ                 | 牛乳<br>だいず ぶたにく<br>ベーコン とうふ        | ながねぎ ごぼう にんじん<br>こまつな キャベツ きゅうり<br>しょうが         | こめ むぎ<br>あぶら カレールウ<br>さとう じゃがいも      | 621             | 26.9         |
| 14<br>火                            | セサミトースト                                | <input type="checkbox"/> | しろはなまめのシチュー<br>ひじきのサラダ          | 牛乳 とりにく<br>ベーコン チーズ<br>しろはなまめ ひじき | たまねぎ にんじん しめじ<br>グリンピース きゅうり<br>キャベツ コーン        | パン マーガリン<br>さとう ごま バター<br>じゃがいも こむぎこ | 647             | 22.2         |
| 15<br>水                            | むぎごはん<br>ごましお                          | <input type="checkbox"/> | アスパラガスのたまごとじ<br>いそかあえ           | 牛乳<br>なまあげ とりにく<br>たまご のり         | にんじん たまねぎ<br>アスパラガス<br>こまつな キャベツ もやし            | こめ むぎ ごま<br>あぶら さとう<br>でんぷん          | 614             | 25.9         |
| 16<br>木                            | ポテトピラフ                                 | <input type="checkbox"/> | メルルーサのトマトソース<br>あおなときのこのスープ     | 牛乳<br>ボンレスハム<br>メルルーサ             | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム にんにく<br>トマト しめじ えのきたけ      | こめ バター<br>じゃがいも あぶら                  | 547             | 23.2         |
| 17<br>金                            | ごはん                                    | <input type="checkbox"/> | チキンなんばん<br>せんだごじる<br>(熊本県郷土料理)  | 牛乳<br>とりにく<br>いもち かまぼこ            | だいこん たまねぎ にんじん<br>ながねぎ しいたけ こまつな                | こめ でんぷん<br>さとう タルタルソース               | 629             | 26.4         |
| 20<br>月                            | ごはん                                    | <input type="checkbox"/> | なまあげのあますに<br>はるさめサラダ            | 牛乳<br>なまあげ ぶたにく<br>はるさめ           | にんじん たけのこ たまねぎ<br>チンゲンサイ キャベツ<br>きゅうり もやし       | こめ<br>じゃがいも こんにやく<br>さとう あぶら ごま      | 639             | 23.6         |
| 21<br>火                            | まっちゃんあげパン                              | <input type="checkbox"/> | やさいのスープに<br>ツナサラダ               | 牛乳<br>とりにく ベーコン<br>まぐろフレーク        | たまねぎ にんじん コーン<br>かぶ しめじ キャベツ<br>きゅうり            | パン あぶら さとう<br>じゃがいも                  | 645             | 21.9         |
| 22<br>水                            | タンメン                                   | <input type="checkbox"/> | かわりこふきいも<br>くきわかめのチョナムル         | 牛乳<br>ぶたにく<br>くきわかめ               | にんじん キャベツ ながねぎ<br>たまねぎ ほうれんそう<br>もやし こまつな えのきたけ | ちゅうかめん<br>じゃがいも ごま<br>さとう            | 571             | 22.5         |
| 23<br>木                            | ごはん                                    | <input type="checkbox"/> | ホキの<br>かんこくやくみソースかけ<br>トックスープ   | 牛乳<br>ホキ<br>とりにく とうふ              | にんにく ながねぎ<br>チンゲンサイ たまねぎ<br>にんじん                | こめ あぶら<br>トック                        | 627             | 23.6         |
| 24<br>金                            | ポークカレー                                 | <input type="checkbox"/> | メンチカツ<br>グリーンサラダ                | 牛乳<br>ぶたにく チーズ<br>メンチカツ           | たまねぎ にんじん<br>グリンピース キャベツ<br>きゅうり アスパラガス         | こめ むぎ<br>じゃがいも あぶら<br>カレールウ          | 672             | 21.5         |
| 27日(運動会振替休日)・28日(運動会予備日)は給食がありません。 |  |                          |                                 |                                   |   |                                      |                 |              |
| 29<br>水                            | シュガートースト                               | <input type="checkbox"/> | ポテトミートソース<br>かいそうサラダ            | 牛乳<br>ぶたにく だいず<br>チーズ かいそう        | にんにく たまねぎ にんじん<br>だいこん きゅうり コーン                 | パン マーガリン<br>さとう ハヤシルウ<br>あぶら ごま      | 659             | 24.3         |
| 30<br>木                            | ごはん                                    | <input type="checkbox"/> | ジャージャンどうふ<br>ナムル                | 牛乳<br>なまあげ ぶたにく<br>みそ             | にんじん ながねぎ しいたけ<br>たけのこ キャベツ もやし<br>きゅうり こまつな    | こめ<br>さとう あぶら<br>でんぷん                | 610             | 25.9         |
| 31<br>金                            | きんぴらごはん                                | <input type="checkbox"/> | かつおのフライ<br>ごまあえ                 | 牛乳<br>とりにく あぶらあげ<br>かつお           | にんじん ごぼう しいたけ<br>こまつな キャベツ もやし                  | こめ ごま<br>さとう あぶら                     | 620             | 25.2         |
| <b>学校給食の所要栄養量基準(児童1人1回当たり)</b>     |  |                          |                                 |                                   |   |                                      | <b>660</b>      | <b>20.0</b>  |

### ★10日(金)は ふれあいお弁当ランチ です

本年度も、春と秋の2回実施予定です。自宅からもってきたお弁当箱に、給食を各自で入れて、外でなかよし班で食べます。  
空のお弁当箱とお箸、水筒を忘れずに用意して下さい。よろしくお願いします。



\*5月17日(金)の献立は熊本県の郷土料理の献立です。

せんだごじる : せんだごの「せん」は、漢字では「洗」と書きます。すりつぶしたさつまいもやじゃがいもを洗ってでん粉を作ることから、いもでん粉という意味です。このでん粉とすりおろした繊維を混ぜて作った団子(だご)を汁の具として、そこに季節の野菜や肉を入れて作ります。具材や味付けは、家庭や地域によってさまざまです。