

5 月 分 予 定 献 立 表

平成30年度

さいたま市立岩槻小学校

日にち 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- (kcal)	たん ば く し つ (g)
	しゅしよく	牛乳	お か す	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		
1 火	ピースごはん	<input type="checkbox"/>	さばのからみゆき やさいのうまに	牛乳 さば とりにく なまあげ	グリーンピース ごぼう にんじん たけのこ	こめ もちこめ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	620	26.6
2 水	ちゅうかちまきふう ごはん	<input type="checkbox"/>	こいわしのフライ わふうサラダ かしわもち	牛乳 ぶたにく えび いわし わかめ	にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし	こめ もちこめ さとう ごまあぶら かしわもち	639	25.2
7 月	ごはん てっかみそ	<input type="checkbox"/>	しんじゃがいものそぼろに ゆかりあえ	牛乳 だいず みそ ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう	619	21.0
8 火	シナモンセサミ トースト	<input type="checkbox"/>	まめとシーフードのトマトに コーンサラダ	牛乳 いか えび あさり いんげんまめ ひよこまめ	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり コーン	パン マーガリン さとう ごま じゃがいも あぶら	650	25.5
9 水	わかめうどん	<input type="checkbox"/>	だいずとごさかなのからあげ ごしきあえ	牛乳 わかめ とりにく あぶらあげ だいず にぼし	にんじん たけのこ ながねぎ しいたけ こまつな キャベツ もやし コーン	うどん さとう こむぎこ あぶら	608	28.2
10 木	とうふそぼろどん	<input type="checkbox"/>	みそしる そくせきづけ	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん ながねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら	596	24.0
11 金	ふれあい弁当ランチ おにぎり (わかめ・ちゃめし)	<input type="checkbox"/>	えびチリはるまき しゅうまい あつやきたまご ちゅうかきゅうり	牛乳 えび はるさめ ぶたにく たまご	キャベツ たまねぎ ながねぎ たけのこ きゅうり だいこん	こめ はるまきのかわ あぶら	639	18.9
14 月	ソイどん	<input type="checkbox"/>	こんさいじる かおりづけ	牛乳 だいず ぶたにく ベーコン とうふ	ながねぎ ごぼう にんじん こまつな キャベツ きゅうり しょうが	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう じゃがいも	603	26.5
15 火	ごはん	<input type="checkbox"/>	あじのだまりしょうゆやき にらたまじる ごまあえ	牛乳 あじ とうふ たまご みそ	にら ながねぎ こまつな キャベツ もやし	こめ でんぶん ごま さとう	573	28.9
16 水	チャーハン	<input type="checkbox"/>	きびなごのからあげ ちゅうかスープ	牛乳 たまご やきぶた きびなご とうふ とりにく わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな	こめ あぶら ごま	594	25.3
17 木	ガーリックフランス	<input type="checkbox"/>	しろはなまめのシチュー ひじきサラダ	牛乳 とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ ひじき	パセリ にんじん たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり だいこん コーン	パン マーガリン じゃがいも こむぎこ バター ごま	605	21.6
18 金	ごはん	<input type="checkbox"/>	けいちゃん つけものステーキ (岐阜県郷土料理)	牛乳 とりにく みそ たまご	にんにく もやし にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ はさいづけ こねぎ	こめ あぶら バター	591	25.8
21 月	むぎごはん	<input type="checkbox"/>	ジャージャンとうふ くきわかめのチョナムル	牛乳 なまあげ ぶたにく くきわかめ	にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ キャベツ しょうが もやし こまつな えのきたけ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	612	25.8
22 火	ココアあげパン	<input type="checkbox"/>	じゃがいものスープに こまつなサラダ	牛乳 とりにく ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん たまねぎたけ かぶ しめじ こまつな きゅうり コーン	パン あぶら ココア さとう じゃがいも ごま	612	20.9
23 水	タンメン	<input type="checkbox"/>	だいがくいも ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく わかめ	にんじん キャベツ ながねぎ もやし ほうれんそう だいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら でんぶん さつまいも さとう ごま	639	21.9
24 木	ごはん ふりかけ	<input type="checkbox"/>	おやくに ごますあえ	牛乳 とりにく たまご なまあげ	たまねぎ さやいんげん にんじん こまつな キャベツ もやし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	631	25.0
25 金	ポークカレー	<input type="checkbox"/>	とんかつ グリーンサラダ アセロラゼリー	牛乳 ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり アスパラガス	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	668	27.4
28日(運動会振替休日)・29日(運動会予備日)は給食がありません。								
30 水	ごはん	<input type="checkbox"/>	とうふのやくみソース ぎりぼしだいこんのもの あさづけ	牛乳 とうふ ぶたにく さつまあげ	にんにく しょうが ながねぎ にんじん きりぼしだいこん しいたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう あぶら いとこんにゃく	617	20.1
31 木	ひじきごはん	<input type="checkbox"/>	かつおのごまふうみあげ うすしおじる	牛乳 ひじき ちくわ たまご かつお えび なた わかめ	しいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう だいこん	こめ さとう ごま あぶら そうめん	617	28.8
学校給食の所要栄養量基準(児童1人1回当たり)							660	20.0

★11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。よろしくお願ひします。



*5月18日(金)の献立は岐阜県の名産の献立です。

鶏ちゃん : 岐阜県郡上(くじょう)地区および下呂(げろ)地区の家庭料理です。とりにくを甘辛いたれにつけて、たっぷりのキャベツやねぎと一緒に焼いて食べます。

漬物ステーキ : 岐阜県飛騨地方の郷土料理で、漬物を焼いて、卵でとじた料理です。飛騨地方では昔から漬物を焼いて食べる習慣があったそうです。給食では、少しアレンジして卵焼きのように作ります。