令和５年度

５月分献立予定表（Cブロック）

三和地区小学校

20日実施

古河市立学校給食センター

日・曜日	献立名	たいないでのはたらき おもにからだをつくる たんぱくしつ（にく・さかな・たまご・豆腐・豆乳・ぎゅうにゅう）	おもにからだをつくる むきしつ（ぎゅうにゅう・こめ・パン・ひえ）	おもにからだのちょうしをととのえる ビタミン・むきしつ（ちゃいろのしるいもの）	おもにからだのちょうしをととのえる ビタミン・むきしつ（そのほかのやさい・くだもの）	おもにエネルギーになる たんすいかぶつ（こくもつ・いもるい・さとう）	おもにエネルギーになる しぼう（ゆし）	エネルギー kcal / たんぱくしつ g / しぼう g
1（月）	ふたどんごはん（ふたどんのぐ）	ぶたにく			しらたき さまなぼ	ごはん さとう		666 22.9 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とうにゅういりこんさいのみそしる	とうにゅう		にんじん	だいこん こまつな えのき なば	さといも	あぶら	
	フルーツあんにん		にゅう		みかん もも	さとう		
2（火）	しょうゆラーメン（ソフトめん しょうゆラーメンスープ）	ぶたにく ほしぼに		にんじん	ちんげんさい もやし にんにく しょうが	ソフトめん		653 23.0 3.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	はるまき				たけのこ	こむぎこ	あぶら	
	きゅうりのちゅうかあえ		わかめ		きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	
8（月）	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		656 26.3 2.3
	ポークしゅうまい②③	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ		
	もやしのナムル			ひじき ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら	
	マーボーどうふ	ぶたにく だいず とうふ		にんじん	ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら	
9（火）	やきそばパン（ソフトめん やきそばパン）	ぶたにく		にんじん	はくさい にんじん もやし キャベツ なば	ソフトめん でんぷん	ごまあぶら	600 21.3 2.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	あげぎょうざ②③	とりにく だいず			キャベツ	こむぎこ でんぷん	あぶら	
	かいそうサラダ（わふうドレッシング）		ひじき わかめ ごまわかめ		きゅうり	こんにゃく	あぶら	
10（水）	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		615 24.0 2.1
	かつおのごまだれやき	かつお			しょうが	さとう	ごま	
	ごもくきんぴら	ぶたにく ぶつぎり		にんじん ごぼう	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら ごま	
	わかたけじる	とうふ	わかめ	にんじん みつば	たけのこ しめじ	ふ		
	おちゃプリン		とうにゅう			さとう		
11（木）	ハヤシライス（ごはん ポークルー）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく フルーツ	ごはん むぎ しょうゆ	あぶら	718 21.7 2.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ミニオムレツ	たまご				でんぷん		
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト クリーム		もも パインアップル みかん	さとう		
12（金）	てりやきバーガー（バーガーパン ハンバーグてりやきソース）	とりにく だいず			たまねぎ	さとう でんぷん		651 27.1 3.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	コールスローサラダ（コールスロードレッシング）			にんじん	キャベツ きゅうり		あぶら	
	コーンクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		あぶら	
15（月）	おさかなどんごはん（おさかなどんのぐ）	まぐろ		にんじん	しらたき さとあめ	ごはん さとう	あぶら ごま	628 23.7 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	いそあえ		のり	こまつな	もやし			
	にくいりワンタンスープ	ぶたにく		にんじん	だいこん ねぎ にんにく しょうが	こむぎこ		
16（木）	さんさいうどん（ソフトめん さんさいうどん）	ちくわ ぶつぎり あぶらあげ		にんじん	ごぼう ねぎ たまねぎ 小麦 なば	ソフトめん		635 28.0 2.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	いかのてんぷら	いか				てんぷらこ	あぶら	
	キャベツのごまあえ			にんじん	キャベツ	さとう	ごま	
17（水）	パやシライス（ごはん ハッシュドポーク）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	ごはん しょうゆ	あぶら	714 21.4 2.7
	ほっこうじゅう（ストロベリー）		ほっこうじゅう					
	チキンナゲット②③	とりにく				こむぎこ	あぶら	
	ごぼうサラダ（ごまドレッシング）			にんじん	ごぼう		あぶら ごま	
18（木）	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		660 25.8 2.6
	とりにくのしろみやき	とりにく			にんにく ねぎ	さとう	ごま ごまあぶら	
	きりぼしだいこんのいために	ちくわ		にんじん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら	
	かみなりじる	とりにく とうふ ぶつぎり		にんじん なば	ちくわ しめじ ねぎ	でんぷん	あぶら	
19（金）	カレーパンバーガー（カレーパン カレーポークソテー ソース）					コッペパン こめ粉パン パンこ	あぶら	672 25.8 3.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	やさいサラダ（オニオンドレッシング）	まぐろ		にんじん	きゅうり キャベツ		あぶら	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	
22（月）	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		697 24.4 2.6
	とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぷん さとう	あぶら	
	ひじきのいために	ちくわ	ひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく さとう	あぶら	
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん なば ごぼう	さといも こんにゃく	ごまあぶら	

日・曜日	献立名	たいないでのはたらき おもにからだをつくる たんぱくしつ（にく・さかな・たまご・豆腐・豆乳・ぎゅうにゅう）	おもにからだをつくる むきしつ（ぎゅうにゅう・こめ・パン・ひえ）	おもにからだのちょうしをととのえる ビタミン・むきしつ（ちゃいろのしるいもの）	おもにからだのちょうしをととのえる ビタミン・むきしつ（そのほかのやさい・くだもの）	おもにエネルギーになる たんすいかぶつ（こくもつ・いもるい・さとう）	おもにエネルギーになる しぼう（ゆし）	エネルギー kcal / たんぱくしつ g / しぼう g
23（火）	たんたんめん（ソフトめん たんたんめんスープ）	ぶたにく		にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ	ソフトめん さとう	ごまあぶら ごま	661 28.2 3.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	パオズ1・2年①②3年～②	とりにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ		
	エリンギとキャベツのソテー	とりにく			エリンギ キャベツ		オリーブオイル	
24（水）	沖縄県の郷土料理	ぶたにく だいず	チーズ	にんじん トマト	ほうれん草 ちんげんさい にがうり	ごはん さとう	あぶら	597 23.5 3.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ソーキそば（ソーキそば ジャコかまぼこ ソーキ）			ブロッコリー	キャベツ にがうり とうもろこし		あぶら	
	とうふスープ	かまぼこ とうふ	わかめ	こまつな	しめじ ねぎ なば			
25（木）	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		588 28.5 2.8
	ほっけのいそやぼし	ほっけ						
	ちくぜんに	とりにく		にんじん きぬさや	ごぼう れんこん	だいこん こんにゃく さといも	あぶら	
	なめこじる	とうふ あぶらあげ			なめこ ねぎ			
26（金）	ツナサンド（しょくパン ツナサンドのぐ）	まぐろ		パセリ	たまねぎ	しょくパン	ノンエッグマヨネーズ	640 25.2 3.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ウインナーとアスパラガスのソテー	ウインナー		アスパラガス	とうもろこし あぶら		あぶら	
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	ほうれん草 ねぎ	マカロニ	あぶら	
29（月）	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		623 25.1 2.4
	ユーリンチイ	かれい			ねぎ しょうが	でんぷん さとう	あぶら	
	バンサンスー			にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	
	スーミータン	たまご			ほうれん草 きくらげ にら もやし	でんぷん	ごまあぶら	
30（火）	ちゃんぽんめん（ソフトめん ちゃんぽんスープ）	ぶたにく とり肉 かまぼこ		にんじん	はくさい にんじん もやし ねぎ	ソフトめん でんぷん	ごまあぶら	645 22.1 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	ちくわのいそべあげ②③	ちくわ	あぶらあげ			てんぷらこ	あぶら	
	かぼちゃのあまに			かぼちゃ		さとう		
31（水）	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		644 27.0 2.5
	ぶたにくのしおだれやき	ぶたにく						
	くきわかめのいために	とりにく さつまあげ	くきわかめ	にんじん	しいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	
	やさいのみそしる	あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ なば			

☆ 材料の都合により献立が変更になる場合があります。

☆ 牛乳は業者から学校に配送されます。

☆ この献立表に記載されている食品は、**おおむね5%以上含まれる材料であり**、調味料やハンバーグ、巻きさなどの加工品に含まれるアレルゲン等、原材料のすべては記載しておりません。（アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者には、献立表や原材料配合表をご確認ください。）

☆ 19日は「食育の日」です。「早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事」です。

☆ **今月の郷土料理の食材は「こめ、にんじん、キャベツ、ぎゅうにゅう、ごぼう、だいこん、ねぎ、はくさいです。**

＊給食だより＊

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌を知っていますか？八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月2日です。この時期から霜に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや種の播きなどを始める目安の日とされていました。

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。