5月分　小学校給食予定献立表

令和6年

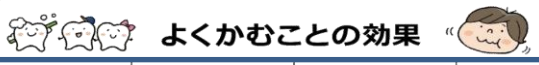
三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市給食センター　東館

日・曜	牛乳	献立名	冷たいコンテナ	食品名 熱や力になるもの（きいろ）	食品名 血や肉になるもの（あか）	食品名 体の調子を整えるもの（みどり）	栄養量 エネルギー（蛋白質）	給食センターからお知らせ
1 水	○	しょくパン、チョコレートクリーム クリスピーチキン ◇コーンポタージュ	イタリアンサラダ（イタリアン）	パン、あぶら、じゃがいも こむぎこ、でんぷん、さとう チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう、とりにく	たまねぎ、とうもろこし、こまつな きゅうり、きいろピーマン あかピーマン、にんにく	689 〔25.2〕	イタリアンサラダには4種類の野菜が入っています
2 木	○	★たけのこごはん にしんのうめに ◇すましじる、かしわもち		ごはん、さとう、ふ でんぷん、かしわもち	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、かまぼこ、にしん	にんじん、たけのこ さやいんげん、だいこん、うめ えのきたけ、ながねぎ、こまつな	633 〔27.7〕	子どもの日行事食です
7 火	○	カレーライス こんにゃくのいためもの	オレンジ（1/4こ）	むぎごはん、じゃがいも あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、とりにく かつおぶし	にんじん、たまねぎ グリーンピース、にんにく しょうが、こんにゃく さやいんげん、きくらげ、オレンジ	614 〔21.7〕	オレンジは皮から実をはがして食べましょう
8 水	○	ごはん えびしゅうまい（2こ）、ビビンバのぐ チンゲンサイのスープ		ごはん、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま、パンこ こむぎこ、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく えび、いとよりだい ぶたにく、たまご	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ ながねぎ、しいたけ、たけのこ もやし、ほうれんそう、にんにく	602 〔25.7〕	ビビンバの具をごはんにのせて食べましょう
9 木	○	ごはん さばのみりんやき ◇はるやさいのみそしる	チキンときりぼしだいこんのサラダ（バンバンジー）	ごはん、じゃがいも	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ さば、とりにく	にんじん、キャベツ、たまねぎ グリーンアスパラガス、こまつな きりぼしだいこん、だいずもやし きゅうり	610 〔27.0〕	みそ汁には春野菜が4種類入っています
10 金	○	くろパン スコッチエッグ アルファベットスープ	ポテトとコーンのサラダ（わふうクリーミー）	パン、マカロニ、さとう じゃがいも、パンこ でんぷん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ベーコン たまご、とりにく	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、きゅうり とうもろこし	614 〔22.4〕	スコッチエッグはイギリス料理です
13 月	◎	しおラーメン とりにくのからあげ	◇のりあえ（だししょうゆ）	ちゅうかめん、でんぷん	ぶたにく、なると、とりにく、のり コーヒーぎゅうにゅう	にんじん、もやし、にら、たけのこ きくらげ、キャベツ、こまつな しょうが	647 〔28.6〕	早稲田小のリクエスト献立です
14 火	○	ごはん さけのしおやき じゃがいものそぼろに、にらたまじる		ごはん、じゃがいも、あぶら さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご みそ、さけ、ぶたにく だいずミート	にら、ながねぎ、にんじん えのきたけ、たまねぎ、しょうが さやいんげん	596 〔32.8〕	にらは春が旬の野菜です
15 水	○	こどもパン だいずとかぼちゃのコロッケ キャベツとベーコンのあさりトマトスープ	マカロニのサラダ（エッグケア）	パン、じゃがいも、マカロニ オリーブあぶら、こむぎこ あぶら、エッグケア、パンこ さとう	ぎゅうにゅう、ショルダーベーコン あさり、きんときまめ、くろまめ てぼうまめ、だいず	キャベツ、にんじん、たまねぎ にんにく、トマト、バジル あかピーマン、きゅうり、かぼちゃ	696 〔22.8〕	読書献立です
16 木	○	ごはん あつやきたまご なまあげのにもの	◇こまつなサラダ（あおじそ）	ごはん、さとう、でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう、あつあげ とりにく、たまご	にんじん、たまねぎ、だいこん しいたけ、たけのこ、こんにゃく さやいんげん、こまつな、もやし	596 〔24.9〕	生揚げは豆腐を揚げてつくります
17 金	○	ごはん さわらのゆうあんやき、やさいいため ◇のっぺいじる		ごはん、さといも、でんぷん あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ さわら、ぶたにく	にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、キャベツ、もやし ピーマン、ゆず	614 〔29.7〕	さわらは漢字で「鰆」と書きます
20 月	○	ごはん、ぶたにくのしょうがやき ごもくきんぴら ◇とうふとわかめのみそしる		ごはん、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、わかめ みそ、ぶたにく、さつまあげ	キャベツ、ながねぎ、こまつな しょうが、ごぼう、にんじん しらたき、しいたけ	605 〔30.0〕	のっぺい汁は全国的な郷土料理です
21 火	○	ツイストパン、やさいグラタン ひよこまめのカレーに ◇オニオンスープ		パン、あぶら、さとう じゃがいも、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく ひよこまめ、ぶたにく、おから だいずミート、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、こまつな きいろピーマン、あかピーマン エリンギ、にんにく、トマト とうもろこし、ほうれんそう	617 〔23.1〕	ひよこ豆はひよこの形をしています
22 水	○	★チャーハン ジャンボぎょうざ ◇トックスープ、りんごゼリー		ごはん、あぶら、トック ごまあぶら、りんごゼリー でんぷん、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると とりにく、あさり、たまご	にんじん、とうもろこし、ながねぎ えだまめ、たけのこ、しいたけ こまつな、キャベツ、たまねぎ しょうが、にんにく	693 〔23.7〕	トックは韓国のおもちです
23 木	○	ごはん、いわしのきびとうに キャベツのしおこんぶいため ◇けんちんじる		ごはん、さといも、あぶら さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とうふ、いわし とりにく、しおこんぶ	こんにゃく、にんじん、ごぼう こまつな、キャベツ、ピーマン たまねぎ、しょうが	596 〔25.7〕	いわしは漢字で「鰯」と書きます
24 金	○	ハヤシライス とうふナゲット（2こ）	ひじきのサラダ（わふう）	むぎごはん、じゃがいも さとう、あぶら こむぎこ、でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、ひじき、とうふ いとよりだい、とうにゅう	にんじん、たまねぎ グリーンピース、にんにく しょうが、だいこん、キャベツ	662 〔21.4〕	ひじきは海藻です
27 月	○	ごはん チキンのチーズやき カレースープ	パプリカサラダ（フレンチ）	ごはん、じゃがいも、あぶら パンこ、さとう、でんぷん	ぎゅうにゅう レバーいりウインナー ひよこまめ、とりにく、チーズ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ ブロッコリー、キャベツ、パセリ あかピーマン、きいろピーマン	640 〔25.2〕	サラダには2種類のパプリカが入っています
28 火	○	ごはん、チヂミ ビーフンのいためもの マーボーどうふ		ごはん、でんぷん ごまあぶら、あぶら ビーフン、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか だいずミート、とうふ、あさり	にんじん、たけのこ、ながねぎ にんにく、たまねぎ、きくらげ キャベツ、しょうが、にら	699 〔26.4〕	ビーフンはお米からできています
29 水	○	ごはん かつおカツ、ガーリックソテー ◇レンズまめのみそスープ		ごはん、あぶら、じゃがいも パンこ、さとう、こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう、とりにく レンズまめ、みそ、かつお ベーコン	にんじん、だいこん、しめじ こまつな、にんにく、とうもろこし ピーマン、たまねぎ、しょうが	649 〔25.3〕	読書献立です
30 木	○	コッペパン、いちごジャム ハンバーグのケチャップソースがけ キャベツいりはるさめスープ	コーンときゅうりのサラダ（コールスロー）	パン、はるさめ、さとう あぶら、いちごジャム でんぷん	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく	キャベツ、にんじん、ながねぎ しいたけ、たまねぎ、きゅうり、トマト とうもろこし、にんにく、しょうが	622 〔24.7〕	八木郷小のリクエスト献立です
31 金	○	ごはん しろみさかなのなんばんだれがけ きりぼしだいこんのにつけ、つみっこ		ごはん、すいとん、ごま ごまあぶら、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく ほき、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ながねぎ しめじ、にんにく、しょうが あかピーマン、きりぼしだいこん さやいんげん	653 〔26.4〕	つみっこは埼玉県の郷土料理です
							平均 636 〔25.7〕	

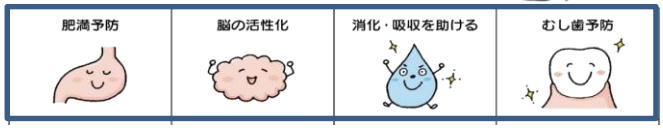
※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。　※食品名は主材料のみ記載しています。
★印は混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送しますので、ご飯と混ぜてから配ぜんしてください。
◇印は、三郷市産の小松菜を使用した献立です。
◎はコーヒー牛乳です。

今月のリクエスト献立

13日（月）　早稲田小学校
30日（木）　八木郷小学校



よくかむことの効果



よくかんで食べよう！

よくかんで食べると食べ物が細かくなり、飲み込みやすくなります。
他にもいいことがたくさん。
よくかんで食べましょう。