



5月分 小学校給食予定献立表

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 西館

令和6年

日・曜	牛乳	献立名	つめ 冷たい コンテナ	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろ)	ち にく 血や肉になるもの (あか)	からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの (みどり)	えいようりょう 栄養量 エネルギー (たんぱく質)	給食 センター から お知らせ
1 水	○	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 (わふうクリーム)	パン、マカロニ、さとう じゃがいも、パンこ でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ベーコン たまご、とりこ	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
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 でんぶん、かしわもち	ぎゅうにゅう、とりこ あぶらあげ、かまぼこ、にしん	にんじん、たけのこ さいいんげん、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	○	しよくパン、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、でんぶん、さとう チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう、とりこ	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
8 水	○	カレーライス こんにやくのいためもの	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、とりこ 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、こんにやく さいいんげん、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
9 木	○	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、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりこ 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のせで食べましょう
10 金	○	ごはん さばのみりんやき ◇はるやさいのみそじる	チキンと きりぼしだいこん のサラダ (パンパンジー)	ごはん、じゃがいも	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ さば、とりこ	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
13 月	○	ごはん さわらのゆうあんやき、やさしいため ◇のっぺいじる		ごはん、さとう、でんぶん あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりこ、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「鰯」と書きます
14 火	◎	しおラーメン とりこからのあげ	◇のりあえ (だししょうゆ)	ちゅうかめん、でんぶん	ぶたにく、なると、とりこ、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]	早稲田のりクエスト献立です
15 水	○	ごはん さけのしおやき じゃがいものそばろに、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、とりこ、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 さいいんげん	596 [32.8]	にらは春が旬の野菜です
16 木	○	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
17 金	○	ごはん あつやきたまご なまあげのもの	◇こまつな サラダ (あおじそ)	ごはん、さとう、でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう、あつあげ とりこ、たまご	にんじん、たまねぎ、だいこん しいたけ、たけのこ、こんにやく さいいんげん、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
20 月	○	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、でんぶん	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
21 火	○	ごはん、ぶたにくのしょうがやき ごもくきんぴら ◇とうふとかわかめのみそじる		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
22 水	○	ツイストパン、やさしいグラタン 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、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりこ 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
23 木	○	★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 でんぶん、さとう、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると とりこ、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
24 金	○	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、さとう、あぶら さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とうふ、いわし とりこ、しおこんぶ	こんにやく、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
27 月	○	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、とりこ 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 さいいんげん	653 [26.4]	つみっことは埼玉県郷土料理です
28 火	○	ごはん チキンのチーズやき カレースープ	パブリカサラダ (フレンチ)	ごはん、じゃがいも、あぶら パンこ、さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう レバーいりウインナー ひよこまめ、とりこ、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種類のパブリカが入っています
29 水	○	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、でんぶん 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
30 木	○	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 でんぶん	ぎゅうにゅう、とりこ 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
31 金	○	コッパン、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 でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりこ	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]	八木郷小のりクエスト献立です

※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せしてください。

◇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。

よくかむことの効果



肥満予防

脳の活性化

消化・吸収を助ける

むし歯予防



今月のリクエスト献立

14日(火) 早稲田小学校
31日(金) 八木郷小学校

よくかんで食べよう!

よくかんで食べると食べ物
が細くなり、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。

平 均
636
[25.7]

