令和4年度　**5月分**　**小学校給食予定献立表（広田小学校）**　鴻巣市教育委員会

日曜	こんだてめい	食品のしゅるい エネルギーのもとになる(きいろ)	からだをつくるもとになる(あか)	からだのちょうしをととのえるもとになる(みどり)	調味料	エネルギー / たんぱく質
②月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			700
	えだまめじゃこごはん	こめ さとう	あぶらあげ ちりめんじゃこ	えだまめ にんじん	しょうゆ 酒	
	かつおフライ	あぶら	かつおフライ		中濃ソース	27.9
	キャベツのみそしる		とうふ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ	かつおさばだし	16%
	かしわもち	かしわもち				
6金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			617
	マーブルしょくパン	マーブルしょくパン				
	チキンナゲット（低1こ・高2こ）		チキンナゲット			29.0
	スパゲティボンゴレ	あぶら スパゲティ	ベーコン あさり チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	白ワイン スープストック 塩 こしょう	19%
	イタリアンサラダ			キャベツ きゅうり あかパプリカ コーン	ドレッシング	
⑨月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			663
	ごはん	こめ				
	マーボーどうふ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 豆板醤 酒 中華だし 塩 こしょう	28.3
	はるさめスープ	はるさめ ごま	とりにく	にんじん ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	17%
	アーモンド	アーモンド				
⑩火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			658
	さんさいうどん	じこなうどん	とりにく あぶらあげ	さんさいミックス（わらび・みずな・えのきたけ・やまうど・なめこ・たけのこ） たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん 酒	23.1
	やさいいため	あぶら	こおりどうふ	こまつな キャベツ にんじん	スープストック 塩 こしょう	14%
	まっちゃむしパン	ホットケーキミックスこ バター さとう	ぎゅうにゅう	まっちゃ		
11水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			577
	はちみつパン	はちみつパン				
	さけのタルタルやき		さけのしおづけ		ノンエッグタルタルソース	27.7
	ボイルブロッコリー			ブロッコリー	塩	19%
	ミネストローネ	じゃがいも バター	ベーコン レンズまめ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう	
⑫木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			591
	ふかがわめし（東京都の郷土料理）	こめ さとう あぶら	あさり	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん	酒 しょうゆ 塩	27.6
	あじいそべフライ	あぶら	あじいそべフライ			19%
	ぶたじる	じゃがいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	かつおさばだし	
⑬金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			612
	ちゅうかどん	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら	ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく	中華だし しょうゆ オイスターソース	29.0
	わかめスープ	ごま	わかめ とうふ	ねぎ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 しょうゆ	19%
	チーズ		チーズ			
⑯月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			598
	ごはん	こめ				
	さばカレーしょうゆやき		さばカレーしょうゆづけ			22.0
	きりこんぶのにもの	さとう ごまあぶら	こんぶ さつまあげ	にんじん ほししいたけ こんにゃく	酒 しょうゆ 塩	15%
	こまつなのみそしる	じゃがいも	とうふ みそ	こまつな ねぎ にんじん	かつおさばだし	
⑰火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			621
	しょうゆラーメン	ホットちゅうかめん あぶら	ぶたにく なると	にんじん もやし ねぎ たけのこ にんにく	バイタン しょうゆ こしょう	25.8
	ポテトのチーズやき	フレンチポテト	チーズ	パセリ	塩 こしょう	17%
	ミニトマト（2こ）			ミニトマト		
18水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			600
	キャロットピラフのホワイトソースかけ	こめ あぶら バター	とりにく	セロリ たまねぎ にんじん コーン にんじんペースト	塩 こしょう	
		あぶら ホワイトルウ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう	
	まめサラダ		はつがだいず	キャベツ		22.9
					ドレッシング	15%
	アセロラゼリー	アセロラゼリー				
19木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			662
	ツイストパン	ツイストパン				
	とりにくとカシュ―ナッツのいためもの	でんぷん あぶら じゃがいも カシューナッツ さとう	とりにく	しょうが ピーマン	酒 しょうゆ	29.3
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ ごまあぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが	中華だし 塩 しょうゆ	18%

日曜	こんだてめい	食品のしゅるい エネルギーのもとになる(きいろ)	からだをつくるもとになる(あか)	からだのちょうしをととのえるもとになる(みどり)	調味料	エネルギー / たんぱく質
⑳金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			620
	ごはん（こうのとりでんせつまい）	こめ				
	さわらしろしょうゆやき		さわらしろしょうゆづけ			29.3
	とさに（高知県の郷土料理）	あぶら さとう	とりにく かつおぶし	こんにゃく たけのこ にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん 酒	19%
	あいしょうじる	じゃがいも あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおさばだし こしょう	
23月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			642
	カレーライス	こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	ぶたにく スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ にんじん すりおろしりんご いためたまねぎ	カレー粉 スープストック ケチャップ ウスターソース こしょう 塩	23.3
	フルーツポンチ			パイン りんご おうとう こんにゃくダイスレモン		15%
	あじつきござかな		あじつきござかな			
24火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			596
	チャンポンめん（長崎県の郷土料理）	ホットちゅうかめん あぶら でんぷん	ぶたにく いか えび さつまあげ	しょうが コーン にんじん キャベツ もやし	バイタン しょうゆ 塩 こしょう	28.1
	ポークしゅうまい（2こ）		ポークしゅうまい			19%
	ひじきのちゅうかいため	ごまあぶら	ひじき とりにく	にんじん たけのこ こんにゃく ピーマン しょうが にんにく	中華だし 酒 豆板醤 しょうゆ こしょう	
25水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			595
	たこめし（瀬戸内・近畿地方の郷土料理）	こめ さとう	たこ あぶらあげ	にんじん こんにゃく	しょうゆ	24.1
	いわしのカリカリフライ（低1こ・高2こ）	あぶら	いわしのカリカリフライ			16%
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ	かつおさばだし	
	かわちばんかん			かわちばんかん		
26木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			625
	くろパン	くろパン				
	オムレツのケチャップソースかけ	さとう	オムレツ	にんじん マッシュルーム	ケチャップ 中濃ソース 白ワイン	24.3
	こふきいも	じゃがいも		パセリ	塩 こしょう	16%
	グリーンポタージュ	あぶら ホワイトルウ	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん たまねぎ グリンピースペースト	スープストック 塩 こしょう	
27金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			698
	ごはん	こめ				
	スタミナやきにく	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく みそ	キャベツ ねぎ にら しょうが にんにく	酒 しょうゆ 唐辛子粉	27.4
	トックスープ	トック ごまあぶら	とりにく	にんじん エリンギ ねぎ コーン	パイタン しょうゆ 塩 こしょう	16%
	れいとうみかん			みかん		
30月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			599
	ごはん	こめ				
	ししゃものたつたあげ（低1こ・高2こ）	あぶら	ししゃものたつたあげ			23.5
	にらともやしのおひたし		ひじき	にら もやし	しょうゆ	16%
	しんじゃがのいために	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ しらたき さやえんどう	しょうゆ	
31火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			596
	やまがたしょくパン	やまがたしょくパン				
	りんごジャム	りんごジャム				29.3
	チリコンカン	あぶら	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく	白ワイン トマトソース こしょう ケチャップ ウスターソース 塩 オレガノ チリパウダー	20%
	アスパラサラダ			アスパラガス キャベツ にんじん コーン		
					ドレッシング	

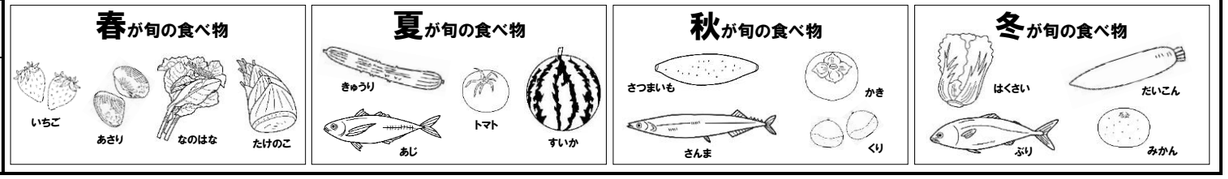
○印は、はしを持ってくる日です 忘れずに持ってきましょう	給食回数	学校給食摂取基準	5月平均摂取量
	19 回	エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	625 kcal 26.4g（16.9%）

＊材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

【肉・青果等の産地（令和4年度4月分）】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。

豚肉：鴻巣　鶏肉：青森　にんじん：徳島　たまねぎ：北海道　じゃがいも：北海道　ねぎ：埼玉　キャベツ：群馬　にら：栃木　ほうれんそう：鴻巣　ピーマン：茨城、宮崎　だいこん：群馬　チンゲンサイ：静岡　きゅうり：鴻巣

旬（しゅん）の食べ物を食べましょう！

食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりな時期、「旬」があります。「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。

次に各季節の代表的な旬の食べ物を紹介します。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化を感じてみましょう。