

令和5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	献立名	食 品 の 種 類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を調えるもとになる(緑)		たんぱく質
1 月	牛乳		牛乳			682
	たけのこごはん	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん たけのこ	しょうゆ 酒 塩	
	かつおフライ	油	かつおフライ			25.7
	キャベツのみそ汁		豆腐 みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	かつおだし	15%
	粕もち	粕もち				
2 火	牛乳		牛乳			658
	中華丼	米				
		油 でんぶん ごま油	豚肉 いか かまぼこ うずら卵	にんじん 玉ねぎ 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	26.7
	ポークしゅうまい(2こ)		ポークしゅうまい			16%
	フルーツ杏仁	杏仁豆腐		パイン おうとう こんにゃくダイスワイン		
8 月	牛乳		牛乳			617
	黒パン	黒パン				
	鶏肉のバーベキューソース	砂糖	鶏肉	玉ねぎ にんにく すりおろしりんご	塩 こしょう 白ワイン トマトピューレ ウスターソース しょうゆ	27.4
	粉ふきいも	じゃがいも		パセリ	塩 こしょう	18%
	コーンクリームスープ	油 ホワイトルウ	牛乳 ベーコン	にんじん 玉ねぎ コーン クリームコーン	スープストック 塩 こしょう	
9 火	牛乳		牛乳			616
	山菜うどん	地粉うどん				
			鶏肉 油揚げ	山菜ミックス(わらび・みずな・えのきたけ・やまうど・なめこ・ たけのこ) 干しいたけ にんじん ねぎ	かつおだし しょうゆ みりん 酒	25.4
	笹かまぼこのお茶の葉揚げ	小麦粉 油	笹かまぼこ	せん茶		16%
	こまつなとひじきの炒め物	油	ひじき かつお節	こまつな もやし えのきたけ	しょうゆ みりん	
10 水	牛乳		牛乳			590
	ごはん(こうのとり伝説米)	米				
	さわらの塩こうじ焼き		さわらの塩こうじ漬け			
	土佐煮 (高知県の郷土料理)	油 砂糖	鶏肉 かつお節	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	26.7
	新玉ねぎのみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	かつおだし	18%
11 木	牛乳		牛乳			700
	キムタクごはん	米 ごま油 ごま	豚肉	ねぎ たくあん はくさいキムチ	塩 酒 しょうゆ	
	肉団子の甘酢あん(低1こ・高2こ)		肉団子の甘酢あん			26.9
	五目スープ	春雨	鶏肉 うずら卵	にんじん ねぎ コーン チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	15%
	アセロラゼリー	アセロラゼリー				
12 金	牛乳		牛乳			594
	はちみつパン	はちみつパン				
	チーズオムレツ		チーズオムレツ			
	コーンサラダ			にんじん コーン キャベツ	ドレッシング	21.6
	ミネストローネ	油 じゃがいも マカロニ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト パセリ	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	15%
15 月	牛乳		牛乳			586
	深川飯 (東京都の郷土料理)	米 砂糖 油	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	
	いわしのかりかり焼き(低1こ・高2こ)		いわしかりかりフライ			24.9
	呉汁		大豆 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな	和風だし	17%
	河内晩柑			河内晩柑		
16 火	牛乳		牛乳			601
		米				
	ひき肉ともやしのあんかけ丼	砂糖 油 ごま油 でんぶん	豚肉	しょうが にんにく もやし ビーマン 赤パプリカ にんじん 干しいたけ	豆板醤 しょうゆ 塩 酒 コチュジャン	28.2
	わかめスープ	ごま	わかめ 豆腐	ねぎ にんじん えのきたけ	中華だし 塩 しょうゆ	19%
	ハニーピーナッツ	ハニーピーナッツ				
17 水	牛乳		牛乳			594
	食パン	食パン				
	いちごジャム	いちごジャム				
	チリコンカン	油	大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく	白ワイン トマトソース 塩 ケチャップ ウスターソース こしょう ナツメグ チリパウダー	29.0
	キャベツコーンソテー	油		キャベツ コーン	塩 こしょう スープストック	20%
18 木	牛乳		牛乳			601
	ごはん	米				
	あじのねぎ香り焼き		あじのねぎ香り漬け			
	切り干しだいこんサラダ			切り干しだいこん きゅうり にんじん		26.2
	新じゃがの炒め煮	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ たけのこ しらたき	ドレッシング しょうゆ	17%

日曜	献立名	食 品 の 種 類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	
19金	牛乳		牛乳			608
	コーンみそラーメン	ホット中華めん	豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ にら コーン	しょうゆ 中華スープ こしょう	23.1
	春巻	油	春巻			15%
	ミニトマト(2こ)			ミニトマト		587
22月	牛乳		牛乳			21.3
	大山おこわ (鳥取県の郷土料理)	米 もち米 砂糖	鶏肉 油揚げ	山菜ミックス(わらび・みずな・えのきたけ・やまうど・なめこ・たけのこ) にんじん 干しいたけ	みりん 酒 しょうゆ 塩	15%
	揚げだし豆腐	油 砂糖 でんぶん	豆腐でんぶん付き		みりん しょうゆ かつおだし	21.3
	つみれ汁	じゃがいも	いわしのつみれ みそ	ねぎ だいこん にんじん	かつおだし 昆布茶	15%
23火	冷凍みかん		みかん			659
	牛乳		牛乳			22.0
	カレーライス	米				13%
	わかめサラダ	油 バター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 スキムミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん すりおろしりんご 炒め玉ねぎ	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	22.0
24水	わかめサラダ		わかめ	きゅうり コーン サラダこんにゃく	ドレッシング	13%
	チーズ		チーズ			630
	牛乳		牛乳			27.7
	こどもパン	こどもパン				18%
25木	ハンバーグのデミグラスソースかけ	油 砂糖	ハンバーグ	にんじん 玉ねぎ エリンギ	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース 白ワイン	624
	ポイルキャベツ			キャベツ	塩	26.9
	グリーンポタージュ	油 じゃがいも ホワイトルウ	鶏肉 牛乳 スキムミルク	にんじん 玉ねぎ グリンピース	スープストック 塩 こしょう	17%
	牛乳		牛乳			690
26金	ごはん	米				28.1
	カレイのレモン風味	油 砂糖	カレイの竜田揚げ	レモン果汁	しょうゆ	16%
	大豆の磯煮	砂糖 油	鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん	599
	新じゃがのみそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	こまつな	かつおだし	23.6
29月	牛乳		牛乳			16%
	ごはん	米				614
	ししゃもの竜田揚げ(低1こ・高2こ)	油	ししゃもの竜田揚げ	にら もやし えのきたけ	しょうゆ	27.7
	もやしのおひたし					18%
30火	キムチ豚汁	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん キャベツ ねぎ はくさいキムチ	和風だし	628
	牛乳		牛乳			26.3
	ごはん	米				17%
	チンジャオロース	砂糖 油 でんぶん	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン にんじん たけのこ	しょうゆ 塩 豆板醤 酒 オイスターソース	628
31水	ワンタンスープ	ワンタンの皮 ごま油	豚肉	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	26.3
	味付き小魚		味付き小魚			17%
	牛乳		牛乳			628
	ツイストパン	ツイストパン				26.3
31水	スパゲティボンゴレ	油 スパゲティ	ベーコン あさり チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ	白ワイン スープストック 塩 こしょう	17%
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット	キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン	ドレッシング	628
	イタリアンサラダ					26.3
	牛乳		牛乳			17%
はしは毎日 忘れずに持ってきましょう		給 食 回 数 20 回	学校給食摂取基準	エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%	5月平均摂取量 624 kcal 25.8g(16.5%)	

* 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5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 玉ねぎ: 北海道 じゃがいも: 北海道 キャベツ: 北本、群馬 ねぎ: 鴻巣、埼玉 ほうれんそう: 埼玉、群馬 ピーマン: 茨城 ごぼう: 青森 もやし: 群馬、栃木

献立紹介「笹かまぼこのお茶の葉揚げ」

5月9日(火)に登場する「笹かまぼこのお茶の葉揚げ」は、初めて給食に登場する献立です。

茶葉を天ぷらの衣に

お茶の葉のような形をした笹かまぼこを使って、茶葉入りの衣で天ぷらにしたのが「笹かまぼこのお茶の葉揚げ」です。お茶の香りを楽しみながら食べてください。



立春の日から八十八日目を「八十八夜(はちじゅうはちや)」といいます。八十八夜は、種まきや田植え、お茶を摘むなど、春の農作業が行われる時期で、農業者をする人には大切な日とされています。今年は5月2日(火)が八十八夜にあたります。

八十八夜の新茶は栄養豊富でおいしい!

この時期に摘まれたお茶は「新茶」または「一番茶」といい、栄養が豊富でおいしいといわれています。また、うまみがあり、香りも良いのが特徴です。ご家庭でもぜひこの時期に、新茶を味わってみてはいかがでしょうか。