



# 5月分学校給食予定献立表（中学校）

ふじみ野市なの花学校給食センター  
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

令和4年度



日 曜	献立名	食 品 名	エネルギー たんぱく質
2 月	ごはん	ごはん	840 kcal 33.2 g
	若竹汁	出し昆布、かつおぶし、たけのこ、豆腐、かぶとちらしかまぼこ（すけそうたら、でんぷん、タピオカ、かぼちゃ、砂糖、発酵調味料、塩）、しょうゆ、自然塩、長ねぎ、わかめ、玉麩（小麦粉、小麦たんぱく、白玉粉）、ほうれん草	
	こいのぼりハンバーグ	こいのぼり型ハンバーグ（鶏肉、玉ねぎ、ラード、大豆たんぱく、豚肉、砂糖、塩、にんにく、生姜、でんぷん、カラメル）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぷん	
	にんじんおかかごはんの具 柏餅	米油、にんじん、油揚げ、ちりめんじゃこ（かたくちいわし、塩）、酒、みりん、しょうゆ、かつお削り節、胡麻 柏餅（小豆、米粉、砂糖、でんぷん、植物油、酵素製剤（大豆）、柏葉）	
6 金	ごはん	ごはん	840 kcal 26.9 g
	マーボー豆腐	米油、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、玉ねぎ、ローリエ、しいたけ、白菜、豆腐（豆乳、でんぷん）、オイスターソース（水あめ、かき、しょうゆ、塩、砂糖、でんぷん）、しょうゆ、きび砂糖、みそ、テンメンジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、カラメル、塩）、自然塩、黒胡椒、長ねぎ、でんぷん、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青海苔、麻の実、けしの実、山椒）、ごま油、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
	ジャンボ揚げぎょうざ	ジャンボ揚げぎょうざ（キャベツ、玉ねぎ、生姜、にんにく、豚肉、鶏肉、ラード、大豆たんぱく、しょうゆ、でんぷん、砂糖、かたくちいわしエキス、とんこつエキス、塩、小麦粉、水あめ、大豆油）、米油	
9 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	774 kcal 33.0 g
	鶏塩ラーメンのスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、かつおぶし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、砂糖、塩）、もやし、キャベツ、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、ごま油	
	いかのから揚げ	いか、しょうゆ、酒、生姜、でんぷん、米油	
10 火	切り干し大根のごま塩サラダ （香味塩ドレッシング和え）	切り干し大根、きゅうり、にんじん、胡麻、香味塩ドレッシング（水あめ、砂糖、酢、塩、ごま油、玉ねぎ、ねぎ、チキンエキス、発酵調味料、小麦たんぱく、にんにく、しょうゆ、こしょう、しょうが、レモン果汁）	812 kcal 25.5 g
	ごはん	ごはん	
	ハヤシライス	米油、生姜、にんにく、豚肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、小麦粉、バター（生乳、塩）、牛乳、ハヤシフレーク（小麦粉、加工油脂、砂糖、塩、コーンスターチ、トマトペースト、オニオンパウダー、大豆たんぱく、カラメル）、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース（トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、酢、塩）、デミグラスソース（小麦粉、ラード、チキンオイル、トマトペースト、砂糖、炒め玉ねぎ（大豆）、しょうゆ、チキンエキス、ブークエキス、塩、にんじんエキス、ワイン、にんにく、カラメル、でんぷん）、きび砂糖、自然塩、白胡椒	
	ほうれん草のキッシュ	ほうれん草のキッシュ（卵、かつお昆布だし、ほうれん草、ベーコン（大豆）、チーズ、砂糖、でんぷん、玉ねぎ、酢、しょうゆ、みりん、塩、菜種油）	
11 水	アスパラガスのグリーンサラダ （イタリアンドレッシング和え）	キャベツ、きゅうり、グリーンアスパラガス、イタリアンドレッシング（植物油、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマト）	825 kcal 28.2 g
	コッペパン	コッペパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩）	
	ソース焼きそば	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、ウスターソース（トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、マッシュルーム、にんにく、シャロット、砂糖、酢、塩）、しょうゆ、自然塩、黒胡椒、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
	フランクフルト	フランクフルト（豚肉、塩、砂糖）、トマトケチャップ、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、きび砂糖	
12 木	フルーツ白玉	みかん缶、パイン缶、サイダー風カットゼリー（砂糖、レモン果汁）、カラフルボール（上新粉、砂糖、でんぷん）	723 kcal 28.6 g
	ごはん	ごはん	
	ちんげん菜のスープ	米油、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、春雨（でんぷん）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、でんぷん、ちんげん菜	
13 金	中華そば丼の具	米油、にんにく、生姜、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、豚肉、しいたけ、にんじん、たけのこ、きび砂糖、オイスターソース（水あめ、かき、しょうゆ、塩、砂糖、でんぷん）、みそ、しょうゆ、トマトケチャップ、枝豆、ごま油	842 kcal 27.7 g
	きゅうりのピリ辛和え	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、米酢、自然塩、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
	ガーリックライス	米油、にんにく、酒、自然塩、白胡椒、しょうゆ、米、パセリ	
	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ショルダーベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、しょうゆ、白胡椒、パセリ	
	ふじみ野メンチカツ	ふじみ野産小松菜入りメンチカツ（パン粉（大豆）、小麦粉、でんぷん、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、生姜）、米油	
16 月	シークワサーゼリー	シークワサーゼリー（シークワサー果汁、砂糖）	800 kcal 30.8 g
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん）	
	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	
	五目うどんの汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、白菜、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、油揚げ、みりん、自然塩、しょうゆ、きび砂糖、長ねぎ、でんぷん	
17 火	笹かまのいそべ揚げ	笹かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、塩、みりん、酒）、小麦粉、青海苔、米油	780 kcal 29.6 g
	炒り卵と小松菜のソテー	米油、にんじん、もやし、小松菜、きび砂糖、しょうゆ、オイスターソース（水あめ、かき、しょうゆ、塩、砂糖、でんぷん）、炒り卵（卵、大豆油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん）	
	ごはん	ごはん	
18 水	ピリ辛春雨スープ	ごま油、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、たけのこ、白菜、春雨（でんぷん）、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、黒胡椒、自然塩、しょうゆ、きび砂糖、ちんげん菜	842 kcal 32.8 g
	スタミナ焼肉	米油、にんにく、生姜、豚肉、酒、白胡椒、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、きび砂糖、でんぷん、にら	
	きゅうりとたくあんのカクヤ	きゅうり、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、ごま油、しょうゆ、胡麻	
	子供パン	子供パン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩）	
	ミネストローネスープ	米油、セロリ、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、じゃがいも、マカロニ（小麦粉）、トマトケチャップ、トマト、自然塩、黒胡椒、パセリ	
19 木	かつおフライ	かつおフライ（かつお、でんぷん、パン粉（大豆）、小麦粉、塩）、米油	920 kcal 35.0 g
	アスパラのソテー	米油、ウイナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、枝豆、きび砂糖、しょうゆ、オイスターソース（水あめ、かき、しょうゆ、塩、砂糖、でんぷん）、自然塩、白胡椒、でんぷん	
	クラスソース	ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん）	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	
19 木	エッグカレー	米油、にんにく、豚肉、白胡椒、玉ねぎ、にんじん、鶏ガラ、生姜、じゃがいも、うすら卵、パーモントルウ（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぷん、玉ねぎ、脱脂粉乳、トマト、チーズ、ミルクカルシウム、バナナ、しょうゆ、はちみつ、粉乳小麦粉ルウ、ソース、脱脂大豆、ココア、バターミルクパウダー、昆布エキス、りんご、にんにく、ブークエキス、ブラウンルウ）、カレールウ（小麦粉、パーム油、塩、砂糖、カレー粉、乳製品、カカオマス、トマト、りんご、ミルクカルシウム）、トマトケチャップ、ソース（トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、シャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、マサラマイルド、すりおろしりんご、しょうゆ、牛乳、ヨーグルト、チーズ	
	フィレオチキン	フィレオチキン（鶏肉、でんぷん、コーンフラワー、小麦粉、コーングリッツ、パン粉、塩、砂糖、大豆油、パーム油、タピオカ）、米油	
	キャベツの福神和え	キャベツ、にんじん、福神漬（大根、なす、きゅうり、しその葉、生姜、砂糖、しょうゆ、酢、塩、発酵調味料（もち米、とうもろこし、じゃがいも、砂糖大根）、魚醤（かたくちいわし））	

学校給食費（5月分） 口座振替日は **6月30日（木）**です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。





# 5月分学校給食予定献立表 (中学校)

ふじみ野市なの花学校給食センター  
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

令和4年度



日曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
20 金	カラフルオレンジピラフ	米油、セロリ、ウイナーソーセージ(豚肉、塩、砂糖)、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、白胡椒、白ワイン、しょうゆ、パプリカパウダー、米、パセリ	792 kcal 29.6 g
	ラビオリスープ	鶏ガラ、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、ローリエ、豚肉、もやし、キャベツ、ラビオリ(小麦粉、塩、豚肉、パン粉、玉ねぎ、ポークエキス)、自然塩、白胡椒、しょうゆ	
	ハンバーグ	ハンバーグ(豚肉、鶏肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぷん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンフィヨン)、トマトケチャップ、ソース(トマト、にんじん、玉ねぎ、ねぎ、マッシュルーム、ジャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ)、きび砂糖	
	青梅ゼリー	青梅ゼリー(砂糖、梅)	
23 月	ホット中華めん	ホット中華めん(小麦粉、塩、かんすい)	707 kcal 26.6 g
	わかめコーンラーメンのスープ	米油、生姜、にんにく、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、キャベツ、もやし、なると(すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、砂糖、塩)、ホールコーン、わかめ、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、白胡椒	
	ぎょうざ(2)	ぎょうざ(キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉、ラード、玉ねぎ、にら、大豆たんぱく、菜種油、ごま油、塩、酒、オイスターソース、でんぷん、もち米粉、しょうゆ、ポークエキス、大豆粉、砂糖、サフラワー油、乳化剤(大豆))	
24 火	美生柑	美生柑	848 kcal 28.1 g
	ごはん	ごはん	
	じゃがいも団子のみそ汁	米油、生姜、酒、ごぼう、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、豆腐、こんにゃく、じゃがいも団子(じゃがいも、でんぷん、塩)、みそ、長ねぎ	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉、生姜、しょうゆ、酒、でんぷん、米油	
25 水	切り干し大根のピリ辛炒め	米油、にんにく、トウバンジャン(唐辛子、塩、そら豆みそ、酒)、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、切り干し大根、きび砂糖、しょうゆ、みそ、黒胡椒、万能ねぎ、でんぷん	778 kcal 31.4 g
	コッパン	コッパン(小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩)	
	たっぷりコーンのスープ	米油、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、ホールコーン、コーンペースト、きび砂糖、自然塩、白胡椒、パセリ、ベーコン(豚肉、塩、砂糖)、じゃがいも	
	ポイルウイナー(2)	ウイナーソーセージ(豚肉、塩、砂糖)	
26 木	チリドッグの具	米油、豚肉、白ワイン、白胡椒、玉ねぎ、大豆、トマトケチャップ、ウスターソース(トマト、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、にんにく、マッシュルーム、ジャロット、砂糖、酢、塩)、チリパウダー(チリペッパー、クミン、オレガノ、塩、にんにく)、自然塩、パン粉	799 kcal 33.4 g
	ごはん	ごはん	
	肉じゃが	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、じゃがいも、さつま揚げ(たちうお、すけそうたら、いとよりだい、えそ、でんぷん、砂糖、みりん、塩、菜種油)、しらたき、みりん、きび砂糖、しょうゆ、いんげん	
	さわらの西京焼き	さわら西京漬(さわら、米発酵調味料、みそ、砂糖、塩、酢、ウコン、でんぷん)	
27 金	ごぼうサラダ(香りごまドレッシング和え)	きゅうり、れんこん、ごぼう、にんじん、香りごまドレッシング(ごま油、砂糖、水あめ、しょうゆ、酢、胡麻、塩)	719 kcal 30.1 g
	ごはん	ごはん	
	かき卵汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、豆腐、しょうゆ、自然塩、でんぷん、卵、わかめ、長ねぎ	
	鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉、生姜、しょうゆ、酒、きび砂糖、みりん、でんぷん、レモン果汁	
30 月	キャベツの磯香和え	キャベツ、もやし、しょうゆ、みりん、焼のり、胡麻	893 kcal 28.4 g
	地粉うどん	地粉うどん(小麦粉、塩)	
	ごまみそうどんの汁	米油、生姜、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出し昆布、しいたけ、焼きちくわ(たら、でんぷん、小麦たんぱく、大豆たんぱく、大豆油、砂糖、塩、魚介エキス(えそ・ぐち)、キャベツ、油揚げ、きび砂糖、しょうゆ、みそ、ねりごま、長ねぎ、胡麻、でんぷん)	
	さつまいものそぼろあん(2)	さつまいも、米油、生姜、豚肉、酒、しょうゆ、きび砂糖、でんぷん	
31 火	フルーツポンチ	黄桃缶、りんご缶、みかん缶	808 kcal 23.3 g
	ごはん	ごはん	
	星のトップギススープ	米油、豚肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、キャベツ、もやし、星型トック(米、でんぷん、塩)、自然塩、しょうゆ、白胡椒、ちんげん菜	
	肉団子のあんかけ(2)	肉団子(鶏肉、豚肉、大豆たんぱく、玉ねぎ、ラード、パン粉、砂糖、しょうゆ、塩、チキンフィヨン、大豆油、でんぷん、酢、ごま油、かきエキス、ポークエキス)	
	キムタクチャーハンの具	ごま油、豚肉、にんじん、キムチ(白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布)、たくあん(大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢)、しょうゆ、テンメンジャン(みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、カラメル、塩)、万能ねぎ	

19 回	※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。 ※ 各献立のくわしい使用材料等(工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む)が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。(なの花学校給食センター ☎262-4357) (あおぞら学校給食センター ☎261-5564) ※ 印は、使い捨て手袋を使用して下さい。 ※ の絵印は、給食センターで炊いた炊き込みご飯です。 ※ 放射性物質(放射性セシウム134・137放射性ヨウ素131)の測定結果については、市のホームページに掲載していますのでご確認ください。	平均栄養量	807 kcal 29.6 g
		栄養基準量	830 kcal 34.0 g

学校給食費(5月分) 口座振替日は **6月30日(木)** です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

## 5月の給食目標 正しい食事のマナーを身につけよう



### 食器の置き方

正しい食器の置き方で配膳しましょう。

**おかず** 角皿にのせる

**ご飯** 左手前に置く

**牛乳** 右奥にのせる

**汁物** 右手前に置く

### 食べる時に気をつけること

**よいしせいで食べよう**  
背筋をのばして食べると消化がよくなります

**よくかんで食べよう**  
ひとくち30回を意識して食べよう

**はしを正しく持って食べよう**  
上のはしだけ上手に動かして使います

**ごはんとおかずを交互に食べよう**  
ごはんとおかずそれぞれの味の良さが引き立ちます

### 食器(お茶碗)の持ち方

親指は、碗のへりにかける

他の4本の指をそろえて、碗の底をのせる

### ご飯・汁物の食べ方

食器を持ち上げて食べます

## 元気のもと 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!

皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか? 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか?

### 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン!

<b>頭(脳)のスイッチ</b> やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	<b>体のスイッチ</b> 元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。	<b>おなかのスイッチ</b> 胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。
--	---	---

### 3つのスイッチを入れるには、栄養のバランスも大切です

主食	主菜	副菜
主にエネルギーになる「炭水化物」を多く含む食べ物 ご飯、パン、めん類など	主に体をつくる「たんぱく質」を多く含む食べ物 肉、魚、卵、大豆製品などを多く使ったおかず	主に体の調子を整える「ビタミン」「無機質」「食物繊維」を多く含む食べ物 野菜、きのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず