



5月分学校給食予定献立表（小学校）

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	711 kcal 27.2 g
	わかたけ汁	出しこんぶ、かつおぶし、たけのこ、とうふ、かぶとちらしかまぼこ（すけそうたら、でんぶん、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、玉ふ（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（とり肉、玉ねぎ、ラード、大豆たんぱく、ぶた肉、砂糖、塩、にんにく、しょうが、でんぶん、カラメル）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん	
	こんにゃくとえだ豆の炒め物	ごま油、えだ豆、こんにゃく、きび砂糖、しょうゆ、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青海苔、麻の実、けしの実、山椒）	
	かしわもち	かしわもち（小豆、米粉、砂糖、でんぶん、植物油、酵素製剤(大豆)、柏葉）	
6金	ごはん	ごはん	618 kcal 25.2 g
	ちんげん菜のスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、春雨（でんぶん）、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぶん、ちんげん菜	
	中華そぼろ丼の具	米油、にんにく、しょうが、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、ぶた肉、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、でんぶん）、みそ、しょうゆ、トマトケチャップ、えだ豆、ごま油	
	くさわかめのサラダ（ナムルドレッシング和え）	くさわかめ、もやし、きゅうり、韓国ナムルドレッシング（酢、砂糖、ごま油、たん白加水分解物(大豆・とり肉・ぶた肉)、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、こしょう）	
9月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	616 kcal 23.9 g
	とり塩ラーメンのスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、しょうが、かつおぶし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、砂糖、塩）、もやし、キャベツ、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、ごま油	
	ポークしゅうまい（2）	ポークしゅうまい（ぶた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、しょうが、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
	切り干し大根のごまサラダ（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、ごま、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）	
10火	ごはん	ごはん	716 kcal 26.7 g
	とん汁	米油、ぶた肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出しこんぶ、とうふ、こんにゃく、じゃがいも、みそ、しょうが、長ねぎ	
	とり肉のから揚げ レモンソースかけ	とり肉、しょうが、しょうゆ、酒、でんぶん、米油、きび砂糖、レモン果汁	
11水	ごぼ漬け	くさわかめ入りごぼ漬け（大根、わかめ、にんじん、水あめ、しょうゆ、砂糖、酢、塩）、きゅうり、キャベツ	704 kcal 27.0 g
	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（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、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、黒こしょう、パセリ	
	かつおフライ	かつおフライ（かつお、でんぶん、パン粉(大豆)、小麦粉、塩）、米油	
	アスパラのソテー	米油、ウインナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、えだ豆、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、でんぶん）、自然塩、白こしょう、でんぶん	
	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、でんぶん）	
12木	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	745 kcal 23.1 g
	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	
	チキンカレー	米油、にんにく、とり肉、白こしょう、マサラマイルド、玉ねぎ、にんじん、とりガラ、しょうが、ローリエ、じゃがいも、パームオイル（小麦粉、ラード、砂糖、塩、カレーパウダー、でんぶん、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、ポークエキス、ブラウンルウ）、カレー粉、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、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、ジャロット、にんにく、砂糖、酢、塩、コーンスターチ）、すりおろしりんご、しょうゆ、牛乳、プレーンヨーグルト、チーズ	
	フランクフルト	フランクフルト（ぶた肉、塩、砂糖）	
13金	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、しょうが、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)	641 kcal 29.3 g
	ごはん	ごはん	
	じゃがいも団子のみそ汁	米油、しょうが、ごぼう、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、とうふ、こんにゃく、じゃがいも団子（じゃがいも、でんぶん、塩）、みそ、長ねぎ	
	さばの一夜干し	さば一夜干し（さば、塩）	
16月	ひじきごはんの具	米油、ぶた肉、酒、にんじん、こんにゃく、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、いとよりだい、えそ、でんぶん、砂糖、みりん、塩、菜種油）、ひじき、油揚げ、きび砂糖、しょうゆ、えだ豆	690 kcal 24.7 g
	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、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、白菜、かまぼこ（すけそうたら、でんぶん、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、でんぶん	
17火	もちしのだのそぼろあんかけ	もちしのだ（もち粉、油揚げ、でんぶん、塩）、米油、しょうが、ぶた肉、酒、きび砂糖、しょうゆ、でんぶん	695 kcal 27.5 g
	みしょうかん	みしょうかん	
	ごはん	ごはん	
	マーボー豆腐	米油、にんにく、しょうが、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、長ねぎ、しいたけ、白菜、とうふ（豆乳、でんぶん）、オイスターソース（水あめ、かき、しょうゆ、塩、砂糖、でんぶん）、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、黒こしょう、でんぶん、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）	
18水	いかのから揚げ	いか、しょうゆ、酒、しょうが、でんぶん、米油	711 kcal 25.9 g
	もやしの中華和え	もやし、にんじん、きゅうり、しょうゆ、米酢、きび砂糖、ごま油、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
	ソース焼きそば	米油、ぶた肉、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、ジャロット、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、ジャロット、砂糖、酢、塩）、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
	あらびきウインナー（2）	あらびきウインナー（ぶた肉、塩、砂糖）、トマトケチャップ、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、ジャロット、砂糖、酢、塩）、きび砂糖	
19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、でんぶん）	647 kcal 18.9 g
	ごはん	ごはん	
	星のトックスープ	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、キャベツ、もやし、星型トック（米、でんぶん、塩）、自然塩、しょうゆ、白こしょう、ちんげん菜	
20金	焼きぎょうざ（2）	ぎょうざ（キャベツ、小麦粉、とり肉、ぶた肉、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、でんぶん、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)）	678 kcal 25.6 g
	キムタクチャーハンの具	ごま油、ぶた肉、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、しょうが、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	
	ごはん	ごはん	
	かき卵汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とうふ、しょうゆ、自然塩、でんぶん、卵、わかめ、長ねぎ	
	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、でんぶん、玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、しょうが）、米油	
20金	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）、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、切り干し大根、きび砂糖、しょうゆ、みそ、黒こしょう、万能ねぎ、でんぶん	678 kcal 25.6 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、でんぶん）	

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（小学校）

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
23 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	593 kcal 23.4 g
	わかめコーンラーメンのスープ	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、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、白こしょう	
	肉団子のあんかけ	肉団子（とり肉、ぶた肉、大豆たんぱく、玉ねぎ、ラード、パン粉、砂糖、しょうゆ、塩、チキンブイヨン、大豆油、でんぷん、酢、ごま油、かきエキス、ポークエキス）	
	大根ナムル （ナムルドレッシング和え）	切り干し大根、大根、もやし、にんじん、ほうれん草、ごま、韓国ナムルドレッシング（酢、砂糖、ごま油、たん白加水分解物（大豆・とり肉・ぶた肉）、しょうゆ、塩、香味油、にんにく、ごま、昆布エキス、こしょう）	
24 火	ごはん	ごはん	686 kcal 25.8 g
	ハヤシライス	米油、しょうが、にんにく、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、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、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）、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、ポークエキス、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、白こしょう	
	フィレオチキン	フィレオチキン（とり肉、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）	
	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）	
25 水	フラワーパン（卵・乳不使用）	フラワーパン（小麦粉、砂糖、マーガリン（大豆）、塩）	750 kcal 26.3 g
	和風ごぼうスパゲティ	オリーブ油、唐辛子、にんにく、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、ぶた肉、酒、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、エリンギ、白こしょう、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、スパゲティ（小麦粉）、米油	
	たこナゲット（2）	たこナゲット（たこ、いか、たら、小麦粉、でんぷん、大豆油、砂糖、塩、みりん）、米油	
	フルーツポンチ	黄桃缶、りんご缶、みかん缶	
26 木	ごはん	ごはん	590 kcal 25.7 g
	沢煮椀	かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、にんじん、ごぼう、大根、たけのこ、しいたけ、とうふ、しょうゆ、自然塩、白こしょう、長ねぎ	
	スタミナ焼肉	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、白こしょう、にんじん、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、きび砂糖、でんぷん、にら	
	キャベツのいそか和え	キャベツ、もやし、しょうゆ、みりん、焼のり、ごま	
27 金	カラフルオレンジピラフ	米油、セロリ、ウインナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、自然塩、白こしょう、白ワイン、しょうゆ、パプリカパウダー、米、パセリ	751 kcal 24.1 g
	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、白ワイン、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、しょうが、ローリエ、キャベツ、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、白こしょう、パセリ	
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ（じゃがいも、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、塩、ワイン、大豆油、こしょう、パン粉、小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー）、米油	
	あおうめゼリー	あおうめゼリー（砂糖、梅）	
	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）	
30 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	665 kcal 27.8 g
	ごまみそうどんの汁	米油、しょうが、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、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、ごま、でんぷん	
	ふじみんのあつ焼きたまご	あつ焼きたまご（卵、かつおだし、砂糖、酢、でんぷん、塩、しょうゆ、ひまわり油）	
	きのこコーンのガーリックソテー	オリーブ油、にんにく、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、もやし、ホールコーン、しめじ、エリンギ、自然塩、しょうゆ、白こしょう	
31 火	ごはん	ごはん	711 kcal 25.8 g
	肉じゃが	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、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	
	あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉、でんぷん（小麦）、大豆粉、植物油）、米油	
	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、ごま油、しょうゆ	
	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）	

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	680 kcal 25.5 g
		栄養基準量	650 kcal 26.0 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



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？

朝ごはんて、目覚ましスイッチをオン！

<p>頭（脳）のスイッチ やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。</p>	<p>体のスイッチ 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。</p>	<p>おなかのスイッチ 胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。</p>
--	---	---

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
かくざら 角皿にのせる

ごはん
てまえ お ひだり手前に置く

牛乳
みぎ奥にのせる

汁物
しるもの てまえ お みぎ手前に置く

食器（お茶碗）の持ち方

ほか ほん ゆび わん そこ 他の4本の指をそろえて、碗の底をのせる

ごはん・しる物の食べ方

ごはん しる物

食べる時に気をつけること

よいしせいで食べよう
せすし た せすし た せすし た
背筋をのばして食べると しょうか 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 いしき た 意識して食べよう

はしを正しくもって食べよう
ただ はしを正しくもって食べよう
うえ しょうす うご 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 あじ よ ひ た れの味の良さが引き立ちます