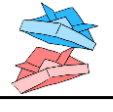


# 5月分学校給食予定献立表（小学校）

令和5年度

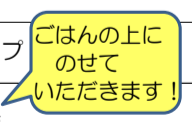


きゅうしよくもくひょう だけ しょくじ  
給食目標：正しい食事のマナーを身につけよう



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

日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
1 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	630 kcal 31.1 g
	きつねうどんの汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、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、しょうゆ、きび砂糖、みりん、自然塩、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、麻の実、けしの実、山椒）、小松菜、長ねぎ	
	いかの黄金焼き	いか、きび砂糖、みりん、しょうゆ	
	みしょうかん	みしょうかん	
2 火	ごはん	ごはん	707 kcal 26.8 g
	かぶとのすまし汁	米油、とり肉、ごぼう、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、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）、かぶ、しょうゆ、自然塩、みりん、小松菜	
	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、トマト、塩、にんにく、生姜、でんぶん、カラメル）、しょうゆ、きび砂糖、みりん、でんぶん	
	五目ごはんの具	米油、とり肉、酒、にんじん、たけのこ、こんにゃく、油揚げ、しょうゆ、きび砂糖、みりん、いんげん	
8 月	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）	650 kcal 25.5 g
	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
	しょうゆラーメンのスープ	米油、ぶた肉、酒、にんじん、とりガラ、とんこつ、長ねぎ、しょうが、もやし、キャベツ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、塩、砂糖）、しょうゆ、自然塩、みりん、黒こしょう、ごま油	
	春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、ぶた肉、でんぶん、長ねぎ、オイスターソース、しょうゆ、生姜、菜種油、砂糖、塩、チキンエキス、こしょう、小麦粉）、米油	
9 火	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、青のり、麻の実、けしの実、山椒）	560 kcal 26.1 g
	ごはん	ごはん	
	沢煮焼	米油、ぶた肉、にんじん、ごぼう、かつおぶし、出しこんぶ、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	
	あかうおのしょうがしょうゆ焼き	あかうおしょうがしょうゆ漬（あかうお、しょうゆ、酒、本みりん、生姜）	
10 水	大豆とひじきの煮物	米油、にんじん、ひじき、大豆、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、きび砂糖、酒、しょうゆ	639 kcal 23.0 g
	おかかぶりかけ	おかかぶりかけ（砂糖、塩、かつおぶし、でんぶん、抹茶、しいたけエキス、海苔、ほたて貝カルシウム）	
	コッパン	コッパン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩、大豆油）	
	ぶたキムチ焼きそば	米油、ぶた肉、酒、白こしょう、にんじん、もやし、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）、キャベツ、きび砂糖、自然塩、しょうゆ、コチュジャン（米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ、唐辛子、砂糖、塩）、にら、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
11 木	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、でんぶん、酢、ごま油、オイスターエキス、ポークエキス）	779 kcal 26.1 g
	大根と小松菜のサラダ（ねぎ塩ドレッシング和え）	大根、小松菜、きゅうり、にんじん、ねぎ塩ドレッシング（ごま油、大豆油、酢、玉ねぎ、塩、砂糖、ごま、にんにく、チキンエキス、長ねぎ）	
	麦ごはん	麦ごはん（米、米粒麦）	
	ポークカレー	米油、にんにく、ぶた肉、白こしょう、マサラマイルド、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、ローリエ、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、小麦発酵調味料、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、カラメル、乳化剤（大豆）、香料（乳）、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、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぶん、大豆アミノ酸、カラメル）、すりおろしりんご、牛乳、プレーンヨーグルト、生クリーム、チーズ	
12 金	チキンカツ	チキンカツ（とり肉、パン粉（大豆）、小麦粉、でんぶん、塩、大豆たんぱく）、米油	696 kcal 22.3 g
	くきわかめのサラダ（香味中華ドレッシング和え）	くきわかめ、もやし、キャベツ、にんじん、香味中華ドレッシング（砂糖、水あめ、しょうゆ、りんご酢、香味油（大豆・小麦）、ごま油、玉ねぎ、チキンエキス、ねぎ、塩、発酵調味料、オイスターエキス、しょうが、にんにく）	
	ガーリックライス	米油、にんにく、酒、自然塩、白こしょう、しょうゆ、米、パセリ	
	星のトックスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、しょうが、キャベツ、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	
15 月	ハンバーグのソースかけ	ハンバーグ（ぶた肉、とり肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぶん、ポークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、トマトケチャップ、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぶん、大豆アミノ酸、カラメル）、きび砂糖	667 kcal 26.3 g
	青りんごゼリー	青りんごゼリー（砂糖、水あめ、青りんご果汁、寒天）	
	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	
	とりなばんうどんの汁	かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、塩、砂糖）、油揚げ、酒、みりん、しょうゆ、自然塩、長ねぎ、小松菜	
16 火	ささかまのいそべ揚げ	ささかまぼこ（すけそうたら、でんぶん、砂糖、塩、みりん、酒）、小麦粉、青のり、米油	628 kcal 27.4 g
	切り干し大根のサラダ（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）	
	ごはん	ごはん	
	肉じゃが	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、かつおぶし、出しこんぶ、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、こんにゃく、みりん、きび砂糖、しょうゆ、いんげん	
17 水	さば一夜干し	さば一夜干し（さば、塩）	690 kcal 26.8 g
	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	
	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、大豆油）	
	ABCスープ	米油、にんにく、セロリ、ショルダーベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、ぶた肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、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、白こしょう、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、生姜）、米油	
	もやしのカレーソテー	米油、ぶた肉、カレー粉、ホールコーン、もやし、自然塩、黒こしょう、しょうゆ	
18 木	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）	623 kcal 24.8 g
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
	ごはん	ごはん	
	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、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぶん、塩、砂糖）、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	
19 金	中華そば丼の具	米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、しいたけ、にんじん、たけのこ、きび砂糖、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、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	661 kcal 25.5 g
	大根のナムル（韓国ナムルドレッシング和え）	切り干し大根、大根、もやし、小松菜、韓国ナムルドレッシング（酢、ごま油、砂糖、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）	
	ごはん	ごはん	
	大根の煮物	米油、しょうが、ぶた肉、酒、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、こんにゃく、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぶん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、みりん、きび砂糖、しょうゆ、でんぶん	
22 月	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	701 kcal 26.7 g
	ごぶ漬	くきわかめ入りごぶ漬（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	
	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
	とり塩ラーメンのスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、とりガラ、玉ねぎ、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、塩、砂糖）、もやし、キャベツ、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、ごま油	
22 月	揚げしゅうまい（2）	ポークしゅうまい（ぶた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぶん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）、米油	701 kcal 26.7 g
	じゃがぶたキムチ	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、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）、きび砂糖、しょうゆ、チルドポテト（じゃがいも、塩）	



# 5月分学校給食予定献立表（小学校）

令和5年度

給食目標：正しい食事のマナーを身につけよう

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

日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
23 火	ごはん	ごはん	657 kcal 21.7 g
	カレー風味の野菜スープ	米油、にんにく、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、とりガラ、ローリエ、キャベツ、じゃがいも、自然塩、カレー粉、しょうゆ、白こしょう、パセリ	
	ハンバーグのバーベキューソースがけ	ハンバーグ（ぶた肉、とり肉、玉ねぎ、大豆たんぱく、ラード、砂糖、でんぷん、ブークエキス、発酵調味料、塩、加工油脂、チキンブイヨン）、米油、にんにく、玉ねぎ、きび砂糖、しょうゆ、白こしょう、すりおろしりんご	
	しゃきしゃきごぼうサラダ（香りごまドレッシング和え）	ごぼう、にんじん、水菜、ホールコーン、香りごまドレッシング（ごま油、砂糖、水あめ、しょうゆ、酢、ごま、塩）	
24 水	バターロール	バターロール（小麦粉、マーガリン、砂糖、植物性生クリーム、脱脂粉乳、塩、大豆油）	618 kcal 25.6 g
	かぶとハムのスープ	米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、キャベツ、かぶ、ハム（ぶた肉、ぶたエキス、水あめ、塩、海そう粉末）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、ちんげん菜	
	フィレオチキン	フィレオチキン（とり肉、でんぷん（小麦・大豆）、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）	
	ゼリーポンチ	りんご缶、みかん缶、シャインマスカットゼリー（砂糖、ぶどう果汁）、サイダーゼリー（砂糖、レモン果汁）	
25 木	ごはん	ごはん	657 kcal 25.2 g
	大根のみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、大根、玉ねぎ、とうふ、みそ、小松菜	
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ（じゃがいも、玉ねぎ、砂糖、塩、マーガリン（大豆）、胡椒、パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆たんぱく、菜種油）、米油	
	にんじんおかかごはんの具（クラスソース）	米油、にんじん、いか、ちりめんじゃこ（かたくちいわし、塩）、酒、みりん、しょうゆ、けずりぶし、ごまソース（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）	
26 金	ごはん	ごはん	641 kcal 22.5 g
	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、とうふ（豆腐）、白菜、オイスターソース（かき、塩、水あめ、しょうゆ、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）、自然塩、黒こしょう、でんぷん、七味唐辛子（唐辛子、陳皮、ごま、青のり、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）	
	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、でんぷん、もち米粉、しょうゆ、ブークエキス、大豆粉、砂糖、サフラワー油、乳化剤（大豆））	
	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）	
29 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	658 kcal 25.8 g
	おかめうどんの汁	米油、とり肉、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、しいたけ、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、しょうゆ、酒、きび砂糖、自然塩、長ねぎ、小松菜	
	肉団子のもち米蒸し（2）	もち米蒸し（ぶた肉、もち米、とり肉、玉ねぎ、パン粉、精白米、でんぷん、小麦たんぱく、砂糖、しょうゆ、生姜、塩、胡椒）	
	たくあんサラダ（しょうゆドレッシング和え）	たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆドレッシング（ごま油、大豆油、しょうゆ、りんご酢、米発酵調味料、砂糖、グレープフルーツ果汁、ブークエキスパウダー、にんにく、香味油、カラメル）	
30 火	ごはん	ごはん	683 kcal 24.3 g
	ぶた肉とちんげん菜のごまみそ汁	米油、にんにく、ぶた肉、酒、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、キャベツ、春雨（でんぷん）、みそ、みりん、ごま、ちんげん菜	
	あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉（とうもろこし）、小麦粉、塩）、米油	
	いり卵と小松菜の炒め物	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（かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん）、いり卵（卵、大豆油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん）	
31 水	食パン	食パン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩、大豆油）	658 kcal 25.4 g
	ミネストローネスープ	米油、セロリ、ぶた肉、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	
	チキンナゲット（2）	チキンナゲット（とり肉、パン粉、でんぷん、ラード、大豆たんぱく、しょうゆ、塩、チキンスープ、白胡椒、にんにく、小麦粉、コーングリッツ、菜種油、パーム油）、米油	
	アスパラとベーコンのソテー	米油、ベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、キャベツ、グリーンアスパラガス、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぷん	
	いちごジャム	いちごジャム（いちご、砂糖、水あめ）	

20 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。	平均栄養量 660 kcal 25.4 g
	※ 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）	

学校給食費（5月分） 口座振替日は **6月30日（金）** 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。

## 元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

### 朝ごはんの効果

- やる気や集中力が上がる
- イライラしにくくなる
- 運動能力アップ
- 便秘を予防する
- 生活リズムが整う

## 栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいませんか。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

<b>主食</b> ごはん、パン、おにぎり	<b>汁物</b> 野菜のみそ汁、野菜スープ	<b>おかず（主菜）</b> 肉・魚・卵・大豆のおかず	<b>果物</b> バナナ、オレンジ
			<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳、ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！

## 悩み別・朝ごはんを美味しく食べるためのポイント

- 食べる時間がありません**  
…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きやすくなります。
- おなかがすいていません**  
…夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

## 各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気に泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

べこもち（北海道）	べこもち（青森県）	朴葉巻き（長野県）	三角ちまき（新潟県）
麦だんご（徳島県）	鯉菓子（長崎県）	鯉ようかん（宮崎県）	あくまき（鹿児島県）

お詫びと訂正  
4月に配付いたしました4月分学校給食献立表（裏面）のうち、「令和5年度給食回数実施予定表」において、一部誤りがありましたので、お詫びの上訂正いたします。  
（訂正箇所）令和5年度給食回数実施予定表の中学校、3月の給食実施日（誤）1日～19日 → （正）1日～22日 ※給食回数（14回）に変更はありません。