



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

日 曜	献立名	食 品 名	エネルギー たんぱく質
6 木	ごはん	ごはん	770 kcal 35.6 g
	大根のみそ汁	かつおぶし、出し昆布、豚肉、油揚げ、大根、しめじ、みそ、長ねぎ	
	鶏の香味焼き	鶏肉、しょうゆ、みりん、生姜、胡麻、カレー粉	
	きんぴら	米油、豚肉、ごぼう、にんじん、さつま揚げ（すけそうたら、いとよりだい、えそ、ひめじ、きんときだい、でんぷん、菜種油、みりん、砂糖、塩）、こんにゃく、きぬさや、胡麻、きび砂糖、しょうゆ、みりん、一味唐辛子	
7 金	ごはん	ごはん	777 kcal 27.2 g
	マーボー豆腐	米油、豚肉、酒、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、にんにく、生姜、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、玉ねぎ、ローリエ、白菜、豆腐（豆乳、でんぷん）、黒胡椒、しょうゆ、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）、テンメシジャン（みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、塩）、でんぷん、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）、ごま油	
	ポークしゅうまい（3）	ポークしゅうまい（ぶた肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
	きゅうりのピリ辛和え	きゅうり、大根、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）	
10 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	843 kcal 33.5 g
	わかめラーメンのスープ	米油、生姜、にんにく、豚肉、酒、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、たけのこ、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）、わかめ、自然塩、しょうゆ、きび砂糖、白胡椒	
	春巻	春巻（たけのこ、キャベツ、豚肉、でんぷん、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、胡椒、小麦粉）、米油	
	生揚げと豚肉の甘辛炒め	生揚げ、豚肉、長ねぎ、にんにく、生姜、きび砂糖、しょうゆ、酒、でんぷん、ごま油、にら	
11 火	ごはん	ごはん	703 kcal 27.1 g
	春雨スープ	ごま油、豚肉、にんじん、鶏ガラ、長ねぎ、生姜、たけのこ、キャベツ、春雨（でんぷん）、自然塩、白胡椒、しょうゆ、水菜	
	いかのチリソースかけ	いか、生姜、しょうゆ、酒、でんぷん、米油、ごま油、長ねぎ、にんにく、トマトケチャップ、白ワイン、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、きび砂糖	
	ナムル	もやし、ほうれん草、にんじん	
12 水	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）	884 kcal 35.4 g
	米粉のコーンポタージュ	米油、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、生姜、ローリエ、コーンペースト、ホールコーン、米粉、牛乳、自然塩、白胡椒、きび砂糖、生クリーム、パセリ	
	タンドリーチキン	鶏肉、自然塩、白胡椒、プレーンヨーグルト、トマトケチャップ、カレー粉、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）	
	パンネのペペロンチーノ	オリーブ油、にんにく、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、キャベツ、赤ピーマン、エリンギ、自然塩、白胡椒、一味唐辛子、マカロニ（小麦粉）、米油	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
13 木	ごはん	ごはん	826 kcal 31.5 g
	かき卵汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、豆腐、自然塩、しょうゆ、でんぷん、卵、長ねぎ、小松菜	
	あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉、小麦粉、塩）、米油	
	切り干し大根のカレー炒め	米油、鶏肉、切り干し大根、にんじん、しょうゆ、きび砂糖、トマトケチャップ、カレー粉、枝豆	
	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）	
14 金	ガーリックライス	米油、にんにく、自然塩、白胡椒、しょうゆ、酒、米、パセリ	719 kcal 28.9 g
	ABCスープ	米油、セロリ、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	
	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）	
	シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー（シークワーサー果汁、砂糖）	
17 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	830 kcal 32.1 g
	鶏なんばんうどんの汁	かつおぶし、出し昆布、鶏肉、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、でんぷん、砂糖、塩）、油揚げ、酒、みりん、しょうゆ、自然塩、長ねぎ、ほうれん草	
	笹かまの天ぷら	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、米油	
	ホットポテト	米油、ベーコン（豚肉、塩、砂糖）、玉ねぎ、青海苔、自然塩、白胡椒、チルドポテト（じゃがいも、塩）	
18 火	ごはん	ごはん	740 kcal 24.8 g
	じゃが芋の団子汁	かつおぶし、出し昆布、豚肉、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、じゃが芋団子（じゃがいも、でんぷん、塩）、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、長ねぎ	
	和風ハンバーグ	ハンバーグ（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、パン粉（大豆）、でんぷん、塩、砂糖）、大根、えのき茸、しょうゆ、きび砂糖、酒	
	五分漬け	茎わかめ入り五分漬け（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、にんじん	
19 水	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）	790 kcal 30.2 g
	かぶとハムのスープ	米油、ハム（豚肉、水あめ、塩、海藻粉末）、鶏肉、酒、にんじん、玉ねぎ、鶏ガラ、ローリエ、かぶ、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、水菜	
	ふじみ野メンチカツ	ふじみ野メンチカツ（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、胡椒、砂糖、生姜）、米油	
	アスパラソテー	米油、ウインナーソーセージ（豚肉、塩、砂糖）、にんじん、枝豆、グリーンアスパラガス、キャベツ、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）	
20 木	ごはん	ごはん	946 kcal 28.8 g
	クリーミーカレー	米油、にんにく、生姜、豚肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、鶏ガラ、長ねぎ、ローリエ、しょうゆ、りんご果汁、はちみつ、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）、トマトケチャップ、自然塩、白胡椒、チャツネ（水あめ、砂糖、りんご、テーツ、酢、にんにく、塩）、すりおろしりんご、マサラマイルド、ガラムマサラ、牛乳、小麦粉、バター（生乳、塩）、カレー粉	
	焼きフランクフルト	フランクフルト（豚肉、塩、砂糖）	
	こんにゃくソテー	豚肉、にんじん、ホールコーン、こんにゃく、小松菜、生姜、しょうゆ、きび砂糖、酒、ごま油	
21 金	鶏五目ごはん	米、鶏肉、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、たけのこ、米油、酒、きび砂糖、しょうゆ、自然塩	804 kcal 33.5 g
	春キャベツのみそ汁	米油、豚肉、にんじん、大根、かつおぶし、出し昆布、油揚げ、キャベツ、豆腐、みそ、長ねぎ	
	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	
	青梅ゼリー	青梅ゼリー（グラニュー糖、うめ果汁）	
	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）	
24 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	852 kcal 32.6 g
	ジャージャーメンのスープ	米油、にんにく、生姜、豚肉、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、鶏ガラ、長ねぎ、しいたけ、みそ、自然塩、しょうゆ、でんぷん、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）	
	中華ラビオリ	中華ラビオリ（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	
	ちんげん菜の炒め物	もやし、ハム（豚肉、水あめ、塩、海藻粉末）、キャベツ、ちんげん菜、米油、白胡椒、酒、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）、でんぷん、自然塩	



5月分学校給食予定献立表（中学校）



ふじみ野市の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
25 火	ごはん	ごはん	794 kcal 29.5 g
	ワンタンスープ	米油、鶏肉、にんじん、鶏ガラ、生姜、長ねぎ、玉ねぎ、ローリエ、キャベツ、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、砂糖、塩）、たけのこ、自然塩、しょうゆ、黒胡椒、ワンタンの皮（小麦粉、塩）、ちんげん菜、ごま油	
	さばの中華ソースかけ	さばあぶり（さば、でんぷん、しょうゆ、砂糖、トマトピューレ、みりん、水あめ）、米油、ごま油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、にんにく、生姜、きび砂糖、みそ、みりん、しょうゆ、米酢	
	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、菜種油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん）	
26 水	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）	771 kcal 30.8 g
	焼きそば	米油、豚肉、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）、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
	照り焼きチキン	鶏肉、きび砂糖、しょうゆ、みりん	
	フルーツポンチ	パイン缶、りんご缶、カクテルゼリー（砂糖、りんご果汁、寒天、ぶどう果汁、もも果汁、豆乳）	
27 木	ごはん	ごはん	820 kcal 26.0 g
	肉団子のスープ	鶏ガラ、セロリ、にんじん、玉ねぎ、生姜、肉団子（豚肉、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん、大豆たんぱく、しょうゆ、砂糖、生姜、塩、胡椒）、キャベツ、春雨（でんぷん）、しょうゆ、自然塩、白胡椒、小松菜、長ねぎ	
	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、胡椒、パン粉、小麦粉、ライ麦粉、コーンフラワー）、米油	
	五目チャーハンの具	米油、豚肉、にんじん、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、砂糖、塩）、長ねぎ、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、しょうゆ、白胡椒、ごま油、枝豆	
	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）	
28 金	ごはん	ごはん	783 kcal 33.5 g
	肉じゃが	米油、豚肉、玉ねぎ、にんじん、かつおぶし、出し昆布、じゃがいも、しらたき、さつま揚げ（すけそうたら、いとよりだい、えそ、ひめじ、きんときだい、でんぷん、菜種油、みりん、砂糖、塩）、酒、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、白みそ、砂糖、発酵調味料、酒）	
	ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、にんじん、ホールコーン	
	ごまドレッシング	ごまドレッシング（菜種油、ごま油、しょうゆ、りんご酢、ごま、砂糖、卵黄（生卵）、かつおエキス、塩、でんぷん、チキンエキス、レモン果汁）	
31 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	976 kcal 39.3 g
	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	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉、しょうゆ、自然塩、酒、生姜、でんぷん、米油	
	春野菜のマヨネーズ炒め	米油、にんにく、豚肉、酒、にんじん、ホールコーン、キャベツ、枝豆、自然塩、黒胡椒、しょうゆ、マヨネーズ（大豆油、卵（生卵）、酢、塩、香辛料（りんご）、砂糖）	

18 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	813 kcal 31.1 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（水）**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。

今月の目標 「正しい食事のマナーを身に着けよう」



知っていますか？食事のルール・マナー

食器の置き方



はしの持ち方



上のはしは、親指・人差し指で持つ。
下のはしは、親指の付け根と薬指で支える。
上のはしを動かして、はし先で食べ物をつかむ。

食事のあいさつ



「いただきます」
「ごちそうさまでした」
感謝の気持ちをこめて言いましょう。

良い姿勢

机に向かって真っすぐ座り、背筋を伸ばす
いすに深く腰掛ける
足は床につける

机とおなかの間はこぶし1個分



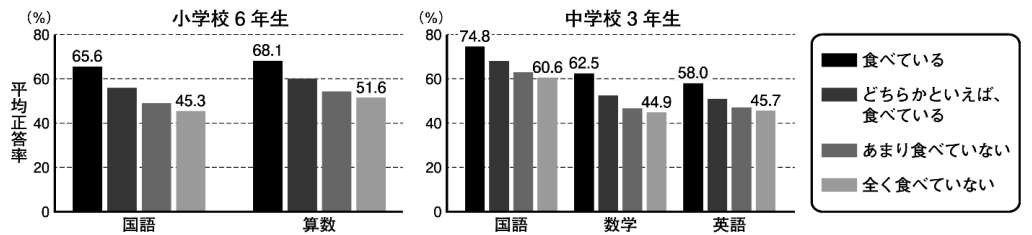
姿勢が悪いと、食べ物の消化にも良くありません。
良い姿勢で食べましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい！

毎日、朝ごはんを食べていますか？寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

朝ごはんをステップアップ！

食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります！



朝ごはん作りを簡単に！

おすすめの常備食材

