



# 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

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	686 kcal 26.0 g
	大根のみそ汁	かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、油揚げ、大根、しめじ、みそ、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、塩、マーガリン(大豆)、こしょう、パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆たんぱく、菜種油）、米油	
	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、一味唐辛子	
	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）	
7 金	ガーリックライス	米油、にんにく、自然塩、白こしょう、しょうゆ、酒、米、パセリ	660 kcal 24.8 g
	ABCスープ	米油、セロリ、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、長ねぎ、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	
	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）、米油	
	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）	
10 月	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	588 kcal 23.9 g
	わかめラーメンのスープ	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、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、白こしょう	
	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、でんぷん、生姜、砂糖、塩、ポークエキス、小麦粉、水あめ）	
11 火	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）	597 kcal 30.9 g
	ごはん	ごはん	
	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	
	あじねぎみそ焼き	あじねぎみそ漬（あじ、米みそ、発酵調味料、砂糖、ごま油、ねぎ）	
	ひじきの煮物	にんじん、ひじき、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）、油揚げ、大豆、米油、しょうゆ、みりん、きび砂糖	
12 水	のりふりかけ	のりふりかけ（砂糖、塩、かつおぶし、とうもろこしでんぷん、抹茶、のり、しいたけ、ほたて貝カルシウム）	677 kcal 24.6 g
	ツイストパン	ツイストパン（小麦粉、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、塩）	
	かぶとハムのスープ	米油、ハム（ぶた肉、水あめ、塩、海そう粉末）、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、かぶ、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、水菜	
	チキンカツ	チキンカツ（とり肉、塩、しょうゆ、砂糖、ぶたたんぱく、パン粉(大豆)、小麦粉、米粉、でんぷん、大豆たんぱく、大豆油、菜種油）、米油	
	ポテトサラダ	チルドポテト（じゃがいも、塩）、にんじん、グリーンアスパラガス、ホールコーン、自然塩、白こしょう	
	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）	
13 木	ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ（菜種油、コーン油、酢、水あめ、塩、大豆粉、レモン果汁、こんにゃく粉）	601 kcal 28.5 g
	ごはん	ごはん	
	とん汁	米油、ぶた肉、にんじん、じゃがいも、大根、こんにゃく、出しこんぶ、かつおぶし、とうふ、みそ、長ねぎ、しょうが	
	ほっけの一夜干し	ほっけ一夜干し（ほっけ、塩）	
14 金	切り干し大根のカレー炒め	米油、とり肉、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、えだ豆	608 kcal 23.7 g
	ごはん	ごはん	
	ワンタンスープ	米油、とり肉、にんじん、とりガラ、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、ワンタンの皮（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、黒こしょう、ちんげん菜、ごま油	
	いかのチリソースかけ	いか、しょうが、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	
	ほうれん草ともやしのナムル	ほうれん草、にんじん、もやし	
17 月	韓国ナムルドレッシング	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）	636 kcal 26.4 g
	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	
	とりにんばらうどんの汁	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	
	つくねのあんかけ（2）	つくね（とり肉、玉ねぎ、にんじん、パン粉(乳)、ごぼう、ラード、大豆油、しょうゆ、砂糖、塩）、きび砂糖、しょうゆ、みりん、でんぷん、ごま	
18 火	大根のはりはり漬け	切り干し大根、きゅうり、にんじん、きび砂糖、自然塩、米酢、しょうゆ	750 kcal 19.3 g
	ごはん	ごはん	
	クリーミーカレー	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、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、白こしょう、チャツネ（水あめ、砂糖、りんご、デーツ、酢、にんにく、塩）、すりおろしりんご、マサラマイルド、牛乳、小麦粉、バター（生乳、塩）、カレー粉	
19 水	コーンフライ	コーンフライ（とうもろこし、小麦粉、ショートニング、パン粉、フライミックス粉、大豆油、大豆たんぱく、砂糖、塩）、米油	648 kcal 26.4 g
	みしょうかん	みしょうかん	
	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）	
	ぶたキムチ焼きそば	米油、ぶた肉、酒、白こしょう、にんじん、玉ねぎ、もやし、キャベツ、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）、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）、きび砂糖、自然塩、しょうゆ、にら、中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
20 木	いかの黄金焼き	いか、きび砂糖、みりん、しょうゆ	645 kcal 24.4 g
	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）	
	ごはん	ごはん	
	けんちん汁	ごま油、ぶた肉、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、大根、こんにゃく、じゃがいも、油揚げ、とうふ、長ねぎ、自然塩、しょうゆ	
	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	
	ごぼうサラダ	ごぼう、きゅうり、ホールコーン	
21 金	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）	655 kcal 30.0 g
	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）	
	ごはん	ごはん	
	すいとん	米油、ぶた肉、酒、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、大根、厚揚げ、すいとん（小麦粉、塩）、自然塩、しょうゆ、長ねぎ	
24 月	とりのてり焼き	とり肉、しょうゆ、酒、みりん、しょうが	659 kcal 27.3 g
	そぼろごはんの具	米油、ぶた肉、酒、にんじん、きび砂糖、しょうゆ、みりん、えだ豆	
	ホット中華めん	ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）	
	ジャージャーメンのスープ	米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、とりガラ、長ねぎ、しいたけ、みそ、自然塩、しょうゆ、でんぷん	
25 火	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、ポークエキス、砂糖、サフラワー油）	651 kcal 29.3 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、菜種油、砂糖、塩、でんぷん発酵調味料、でんぷん）	
	ごはん	ごはん	
	肉じゃが	米油、ぶた肉、玉ねぎ、にんじん、かつおぶし、出しこんぶ、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	
	さばの一夜干し	さば一夜干し（さば、塩）	
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		



# 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

日 曜	献立名	食品名	エネルギーたんぱく質
26 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）	769 kcal 28.0 g
	米粉のコーンポタージュ	米油、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、コーンペースト、ホールコーン、米粉、牛乳、自然塩、白こしょう、きび砂糖、生クリーム、パセリ	
	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、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、えだ豆、もやし、自然塩、黒こしょう、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）	
	コーヒー牛乳	コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）	
27 木	ごはん	ごはん	633 kcal 25.1 g
	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、自然塩、しょうゆ、でんぷん、卵、長ねぎ、小松菜	
	和風ハンバーグ	ハンバーグ（ぶた肉、とり肉、玉ねぎ、パン粉(大豆)、でんぷん、塩、砂糖）、大根、えのきだけ、しょうゆ、きび砂糖、酒	
	ごぶ漬け	くきわかめ入りごぶ漬け（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	
28 金	とり五目ごはん	米、とり肉、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	711 kcal 27.5 g
	春キャベツのみそ汁	米油、ぶた肉、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、油揚げ、キャベツ、とうふ、みそ、長ねぎ	
	あじフライ	あじフライ（あじ、パン粉、小麦粉、塩）、米油	
	あおうめゼリー	あおうめゼリー（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）	
31 月	地粉うどん	地粉うどん（小麦粉、塩）	607 kcal 22.7 g
	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	
	たこ焼き	たこ焼き（かつおだし、小麦粉、たこ、キャベツ、揚げ玉、大豆油、菜種油、ねぎ、生姜酢漬、砂糖、塩）	
	コーンサラダ	にんじん、ホールコーン、キャベツ	
	パンパンジードレッシング	パンパンジードレッシング（しょうゆ、砂糖、菜種油、ごま油、りんご酢、小麦発酵調味液、でんぷん、塩、ごま、ほたてエキス、玉ねぎ、みそ、からし粉、レモン果汁、にんにく、生姜、唐辛子）	

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	655 kcal 26.0 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(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。

こんげつ もくひょう  
**今月の目標**

ただ しよくじ  
**「正しい食事のマナーを身に付けよう」**

し しよくじ  
**知っていますか？食事のルール・マナー**

**食器の置き方**

副菜、主菜、主食、汁物

**はしの持ち方**

親指・人差し指で持つ。  
付け根と薬指で支える。  
動かして、はし先で食べ物をつかむ。

しよくじ  
**食事のあいさつ**

いただきます  
ごちそうさま  
ありがとうの気持ちを込めて言います。

**よいしせい**

机とおなかの間はこぶし1個分  
机に向かって真っすぐ座り、背筋を伸ばす  
いすに深くすわる  
あしは床につける

姿勢が悪いと、食べ物の消化に良くありません。  
よい姿勢で、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。

**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**

主食、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

<b>主食</b> ご飯、パン、シリアル、うどん、バターロール	<b>主菜</b> ウィナー、納豆、ちりめんじゃこ、豆腐、ちくわ、ハム	<b>副菜</b> コーン缶、トマト、きゅうり、キャベツ、レタス	<b>果物</b> みかん、いちご、バナナ
<b>牛乳・乳製品</b> チーズ、牛乳、ヨーグルト			