

# 5月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小  
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1杯分 - [kcal]	蛋白質 [g]
6 木	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 さばの香味焼き こんにやくとしめじのピリ辛炒め	牛乳 生揚げ みそ さば ちくわ	ごはん 三温糖 ごま油 こんにやく	人参 もやし ねぎ にら 玉ねぎ にんにく しめじ さやいんげん	649	28.1
7 金	牛乳	玉子とじうどん ソースポテト② 枝豆ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 なんと 卵 ひじき	地粉うどん 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ ほうれん草 枝豆 キャベツ	655	25.6
10 月	牛乳	ごはん 玉ねぎのみそ汁 豆腐ハンバーグおろしソース きゅうりサラダ	牛乳 油揚げ わかめ みそ 豆腐ハンバーグ	ごはん 三温糖 片栗粉 こんにやく 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 しょうが 大根 ブロッコリー きゅうり	641	23.0
11 火	牛乳	子どもパン イタリアンスープ 鮭のマスタード焼き 青菜のソテー グレープゼリー	牛乳 ベーコン 鮭 ウインナー	子どもパン 三温糖 ごま油 油 グレープゼリー	玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 キャベツ 小松菜 コーン	616	27.4
12 水	牛乳	ごはん 豚汁 かつおフライ (V-1) おひたし	牛乳 豚肉 油揚げ みそ かつおフライ	ごはん 油 こんにやく じゃがいも	人参 ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ キャベツ ほうれん草	655	29.0
13 木	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 鶏肉の照り焼き たけのこ入りきんぴら	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 鶏肉	ごはん 油 こんにやく 三温糖 ごま ごま油	えのき 人参 しょうが ごぼう たけのこ さやいんげん	676	29.3
14 金	牛乳	あさり塩ラーメン 春巻き 小松菜サラダ	牛乳 なんと あさり 春巻き	中華麺 油 中華ドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ キャベツ 小松菜 コーン	625	24.0
17 月	牛乳	ごはん すまし汁 さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮	牛乳 かまぼこ わかめ さば 鶏肉	ごはん 油 じゃがいも 三温糖	人参 えのき 糸みつば 玉ねぎ グリンピース	661	30.5
18 火	牛乳	ソフトフランスパン (いちごジャム) クラムチャウダー さかなバーグ 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン あさり さかなバーグ	ソフトフランスパン 油 じゃがいも フルクトドレッシング いちごジャム	玉ねぎ 人参 エリンギ ブロッコリー パセリ カリフラワー	648	23.7

## 5月給食だより



若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり、そろそろ1ヶ月ですね。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日も早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体で毎日過ごしましょう。

### 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!



# 5月 学校給食献立予定表 Aコース

東小・中央小・南小  
藤田小・北泉小学校

日・曜日	飲料	料理名	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	
19 水	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 野菜コロッケ ソイ丼の具	牛乳 かまぼこ 豆腐 ベーコン 豚肉 レバー 大豆	ごはん 油 三温糖 野菜コロッケ	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ にら	731	27.0	
20 木	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 いかの香味焼き ひじきの彩り炒め	牛乳 あさり 生揚げ わかめ みそいか ひじき さつま揚げ	ごはん 油 しらたき 三温糖	人参 キャベツ ほうれん 草 しょうが にんにく ねぎ 枝豆	598	29.1	
21 金	牛乳	山菜おろしうどん チーズはんぺんフライ キャベツともやしのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ チーズはんぺんフライ	地粉うどん 油 棒々鶏ドレッシング	人参 山菜ミックス まいたけ 大根 ねぎ しめじ キャベツ もやし	641	26.6	
24 月	牛乳	ごはん 野菜椀 鶏肉のたれかつ 海藻サラダ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 わかめ 海藻ミックス	ごはん こんにゃく 薄力粉 パン粉 油 三温糖 こんにゃく 和風ドレッシング	人参 大根 ごぼう ねぎ コーン キャベツ	715	28.7	
25 火	牛乳	バターロール 彩り団子スープ オムレツ チキンピーズ	牛乳 彩り団子 オムレツ 鶏肉 大豆	バターロール 油	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 トマト さやいんげん	622	28.1	
26 水	牛乳	ごはん 切干大根のスープ ほっけフライ (りー) 生揚げのチリソース	牛乳 ベーコン 生揚げ ほっけフライ	ごはん 油 三温糖 ごま油 片栗粉	切干大根 人参 コーン 玉ねぎ もやし しめじ チンゲンサイ ねぎ トマト にんにく しょうが	702	26.9	
27 木	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス チキンナゲット② グリーンサラダ	牛乳 豚肉 チキンナゲット	もち麦ごはん 油 じゃがいも かんきつドレッシング	玉ねぎ 人参 トマト グリーンピース キャベツ アスパラガス きゅうり	724	27.6	
28 金	牛乳	しょうゆラーメン 肉野菜しゅうまい② こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 なんと 肉野菜しゅうまい	中華麺 油 こんにゃく ナムルドレッシング	しょうが にんにく 人参 もやし ねぎ にら キャベツ コーン	600	25.8	
31 月	牛乳	ごはん 玉子わかめスープ チヂミ プルコギ	牛乳 わかめ 卵 豚肉	ごはん 片栗粉 ごま チヂミ 三温糖 ごま油	人参 ねぎ チンゲンサイ にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ にら	597	22.1	
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均摂取量	653	平均 摂取1人分 - の 16.4%
給食回数 18回 太字: 本庄または上里産です						摂取基準	650	基準 1人分 - の 13~2.0%



4/15から  
新1年生の給食が  
始まりました!

「夏も近づくと八十八夜〜♪」という茶摘み歌を知っていますか？ 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされています。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。

ドキドキわくわくの初日でしたが、先生や友達と協力して準備をしていました。「おいしい!」「全部食べたよ!」と楽しそうにしている姿が印象的でした。みんなでおしゃべりしながら食事はまだできませんが、その分食べることに集中し、五感を使って味わってください。



**栄養相談日**

日時 5月26日(水)  
午後1:30~4:00まで  
場所 本庄上里学校給食センター  
☎0495(24)2621  
食物アレルギー等で  
ご相談のある方は  
お気軽にお越し下さい。