

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(赤)	I材料-になる(黄)	体の調子を整える(緑)	I材料- [kcal]	蛋白質 [g]
1月	牛乳	ごはん 豚汁 かつおフライ(ソース) 小松菜のおひたし	牛乳 豚肉 油揚げ みそ かつおフライ	ごはん 油 さといも	人参 ごぼう こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ もやし 小松菜	622	27.1
2火	牛乳	ソフトフランスパン(いちごジャム) コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼き ナポリタン	牛乳 鶏肉 ベーコン	ソフトフランスパン ごま油 スパゲッティ オリーブ油 いちごジャム	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン にんにく トマト グリーンピース	625	26.2
8月	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 フレンチドレッシング	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり	682	25.1
9火	牛乳	子供パン フィッシュボールスープ ハンバーグトマトソース ペペロンチーノ マスカットゼリー	牛乳 フィッシュボール ハンバーグ ハム	子供パン オリーブ油 三温糖 スパゲッティ マスカットゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく トマト パセリ 小松菜 エリンギ	678	28.1
10水	牛乳	ごはん 野菜椀 鶏のたれかつ まめまめサラダ	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 大豆 レッドキドニー	ごはん 薄力粉 パン粉 油 三温糖 香味塩ドレッシング	人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ	698	28.6
11木	牛乳	ごはん わかめのみそ汁 鮭の塩麹焼き 筑前煮	牛乳 豆腐 わかめ みそ さけ 鶏肉	ごはん 油 三温糖 さといも	人参 えのき こまつな ごぼう こんにゃく たけのこ 干しいたけ いんげん	611	25.7
12金	牛乳	五目うどん ソースポテト② コーンサラダ	牛乳 豚肉 なんと 油揚げ	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉 油 玉ねぎドレッシング	人参 干しいたけ ねぎ コーン キャベツ ほうれん草	624	24.6
15月	牛乳	ごはん 沢煮椀 揚げ鶏のレモン風味 ほうれん草のナムル	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ナムルドレッシング	ごぼう 人参 大根 干しいたけ たけのこ 糸みつば レモン もやし ほうれん草	662	25.8
16火	牛乳	バターロール 彩り団子のスープ オムレツ チキンピーンズ	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 パセリ	645	28.9
17水	牛乳	ごはん 切干大根のスープ ほきフライ(ソース) 生揚げの中華煮	牛乳 ベーコン ほきフライ 豚肉 生揚げ	ごはん 油 三温糖 片栗粉 ごま油	切干大根 人参 コーン 玉ねぎ もやし しょうが チンゲンサイ 干しいたけ キャベツ いんげん	697	28.4

5月 給食だより

春のおいしいもの！旬の食材を味わおう！

春は、寒い冬が終わり草木や花が新芽を出す季節です。山菜などの苦味があるものや、「新じゃが」「春キャベツ」といった水分が多くみずみずしいものがあります。自然の恵みに感謝して、おいしくて栄養豊富な旬の味を楽しみましょう。

地元の恵みをいただきます！

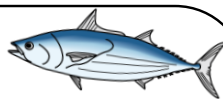
玉ねぎ



本庄市児玉地域は、玉ねぎの生産が盛んです。4月から6月は、新たまねぎがおいしい時期です。みずみずしく甘味がぎゅっと詰まっています。玉ねぎのみそ汁など今月の給食に沢山使用します。

◎その他の地場産野菜  
・きゅうり ・小松菜

かつお



春にえさを求めて北上するかつおは、昔から「初かつお」として重宝されてきました。かつおの旬は年2回ありますが、春に獲れるものは、脂肪分が少なくさっぱりとした旨みがあります。

「勝つ魚」として縁起がよいので、子供の日に健やかな成長を願って食べられています。



食物アレルギーの対応給食について

給食センターでは、食物アレルギーのある児童・生徒のみなさんが、安心して給食が食べられるように、次の対応を行っています。

- ①対応給食の提供 (乳・卵・甲殻類)
- ②情報提供 明細献立表及び、原料配合表などは、ホームページをご覧ください。



# 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(赤)	I補給-になる(黄)	体の調子を整える(緑)	I補給- [kcal]	蛋白質 [g]	
18木	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 花野菜サラダ	牛乳 油揚げ わかめ みそ 豆腐ハンバーグ	ごはん 三温糖 香味塩ドレッシング	玉ねぎ 人参 しょうが 大根 フロッコリー カリフラワー	608	22.2	
19金	牛乳	あさり塩ラーメン 春巻き 小松菜サラダ	牛乳 なると 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 小松菜 キャベツ コーン	637	22.8	
22月	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 子持ちししゃもフライ 肉じゃが コーヒー牛乳の素	牛乳 生揚げ みそ わかめ 子持ちししゃも フライ 豚肉 さつま揚げ	ごはん 油 じゃがいも 三温糖 ミルクメーカー	人参 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ こんにゃく いんげん	649	23.8	
23火	牛乳	ツイストパン クラムチャウダー 鶏肉のトマトバジルソース きゅうりサラダ	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉	ツイストパン 油 じゃがいも オリーブ油 三温糖 イタリアンドレッシング	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく トマト キャベツ ほうれん草 きゅうり	695	28.9	
24水	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 さばの竜田揚げ 切干大根の炒め煮 カットオレンジ	牛乳 豆腐 みそ さば 澱粉付き 油揚げ	ごはん 油 三温糖	人参 しめじ 小松菜 切干大根 オレンジ	658	22.9	
25木	牛乳	ごはん 中華スープ コーンしゅうまい② チンジャオロース	牛乳 ベーコン コーンしゅうまい 豚肉	ごはん 春雨 油 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 ねぎ 小松菜 にんにく たけのこ ピーマン	613	23.4	
26金	牛乳	山菜うどん チーズはんぺんフライ 枝豆ひじきサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ チーズはんぺん フライ ひじき	地粉うどん 油 玉ねぎドレッシング	人参 山菜ミックス水煮 しめじ maidake 大根 枝豆 キャベツ こんにゃく	638	26.3	
29月	牛乳	ごはん チンゲン菜と豆腐のスープ 焼きウインナー② ガパオ風ライスの具	牛乳 かまぼこ 豆腐 ウインナー 鶏肉	ごはん 油 三温糖	人参 玉ねぎ コーン チンゲンサイ にんにく しょうが ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	649	27.9	
30火	牛乳	子供パン 野菜スープ えびかつ(ソース) ペンネアラビアータ	牛乳 えびかつ ベーコン	子供パン じゃがいも 油 マカロニ オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく トマト パセリ	580	21.5	
31水	牛乳	ごはん もやしとにらのみそ汁 鮭のノンエッグマヨネーズ焼き ポテトのさっぱりサラダ	牛乳 油揚げ みそ さけ	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 玉ねぎドレッシング	人参 もやし にら コーン きゅうり キャベツ	581	23.1	
太字： 本庄または上里産です。						平均摂取量	643	25.6
材料入荷による多少の変更はご了承ください。						摂取基準	650	21g~ 32.5g
						給食回数	20回	

新1年生の給食が  
始まりました！！

身支度から給食当番、配膳など初めてのことばかりでしたが、みんなと協力して準備をしていました。「おいしい」と声をかけてくれる児童も多く、みんなで食べる給食は、とても楽しくおいしそうでした。



きちんと身支度できるかな？



上手に盛り付けられるかな？



みんなで、「いただきます！」

初めて食べる物や苦手な物にも少しずつ挑戦して、様々な食材を知っていきましょ。給食の時間や家庭での食事の時間を通して、食事のマナーや正しい箸の持ち方なども身に付けていきましょう。



### 情報発信

献立やおすすめレシピ、毎日の調理、給食の写真などの情報を発信しています。ぜひご覧ください！



Twitter

おすすめ  
給食レシピ



### 栄養相談日

日時 5月25日(木) 午後 1:30~4:00  
場所 本庄上里学校給食センター  
☎0495(24)2621