

令和5年度		5月分		小学校給食予定献立表(鴻巣市立鴻巣中央小学校)			鴻巣市教育委員会	
日 曜	献立名	食 品 の 種 類					エネルギー たんぱく質	
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を調えるもとになる(緑)		調味料		
1 月	牛乳		牛乳				680	
	たけのこごはん	米 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	にんじん たけのこ		しょうゆ 酒 塩		
	かつおフライ	油	かつおフライ				26.5	
	キャベツのみそ汁		豆腐 みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ		かつおだし	16%	
	粕もち	粕もち						
2 火	牛乳		ぎゅうにゅう				655	
	中華丼	米						
		油 でんぷん ごま油	豚肉 いか かまぼこ うずら卵	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく		中華だし しょうゆ オイスターソース	26.9	
	ポークしゅうまい(2こ)		ポークしゅうまい				16%	
	フルーツ杏仁	杏仁豆腐		パイナップル おうとう こんにゃくダイスワイン				
8 月	牛乳		牛乳				622	
	黒パン	黒パン						
	鶏肉のバーベキューソース	砂糖	鶏肉	玉ねぎ にんにく すりおろしりんご		塩 こしょう 白ワイン トマトピューレ ウスターソース しょうゆ	27.4	
	粉ふきいも	じゃがいも		パセリ		塩 こしょう	18%	
	コーンクリームスープ	油 ホワイトルウ	牛乳 ベーコン	にんじん 玉ねぎ コーン クリームコーン		スープストック 塩 こしょう		
9 火	牛乳		牛乳				612	
	山菜うどん	地粉うどん						
			鶏肉 油揚げ	山菜ミックス(わらび・みずな・えのきたけ・やまうど・なめこ・ たけのこ) 干しいたけ にんじん ねぎ		かつおだし しょうゆ みりん 酒	24.9	
	笹かまぼこのお茶の葉揚げ	小麦粉 油	笹かまぼこ	せん茶			16%	
	こまつなとひじきの炒め物	油	ひじき かつお節	こまつな もやし えのきたけ		しょうゆ みりん		
10 水	牛乳		牛乳				592	
	ごはん(こうのとり伝説米)	米						
	さわらの塩こうじ焼き		さわらの塩こうじ漬け					
	土佐煮 (高知県の郷土料理)	油 砂糖	鶏肉 かつお節	こんにゃく たけのこ にんじん さやいんげん		しょうゆ みりん 酒	26.9	
	新玉ねぎのみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ		かつおだし	18%	
11 木	牛乳		牛乳				675	
	キムタクごはん	米 ごま油 ごま	豚肉	ねぎ たくあん はくさいキムチ		塩 酒 しょうゆ		
	肉団子の甘酢あん(低1こ・高2こ)		肉団子の甘酢あん				28.9	
	五目スープ	春雨	鶏肉 うずら卵	にんじん ねぎ コーン チンゲンサイ		中華だし 塩 酒	17%	
	デザート		みかんヨーグルト					
12 金	牛乳		牛乳				586	
	はちみつパン	はちみつパン						
	チーズオムレツ		チーズオムレツ					
	コーンサラダ			にんじん コーン キャベツ			22.3	
	ミネストローネ	油 じゃがいも マカロニ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト パセリ		ドレッシング ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	15%	
15 月	牛乳		牛乳				586	
	深川飯 (東京都の郷土料理)	米 砂糖 油	あさり	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん		酒 しょうゆ 塩		
	いわしのかりかり焼き(低1こ・高2こ)		いわしかりかりフライ				26.4	
	呉汁		大豆 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな		かつおだし	18%	
	くだもの			河内ばんかん				
16 火	牛乳		牛乳				594	
	ひき肉ともやしのあんかけ丼	米						
		砂糖 油 ごま油 でんぷん	豚肉	しょうが にんにく もやし ビーマン 赤パプリカ にんじん 干しいたけ		豆板醤 しょうゆ 塩 酒	29.0	
	わかめスープ	ごま	わかめ 豆腐	ねぎ にんじん えのきたけ		中華だし 塩 しょうゆ	20%	
	ハニーピーナッツ	ハニーピーナッツ						
17 水	牛乳		牛乳				589	
	食パン	食パン						
	いちごジャム	いちごジャム						
	チリコンカン	油	大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく		赤ワイン トマトソース 塩 ケチャップ ウスターソース こしょう オレガノ チリパウダー	28.6	
	キャベツコーンソテー	油		キャベツ コーン		塩 こしょう スープストック	19%	
18 木	牛乳		牛乳				590	
	ごはん	米						
	あじのねぎ香り焼き		あじのねぎ香り漬け					
	切り干しだいこんサラダ			切り干しだいこん きゅうり にんじん			26.5	
	新じゃがの炒め煮	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ たけのこ しらすたき		しょうゆ	18%	

日 曜	献立名	食 品 の 種 類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を調えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
19 金	牛乳		牛乳			613
	コーンみそラーメン	ホット中華めん	豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし ねぎ にら コーン	しょうゆ パイタン こしょう	23.3
	春巻	油	春巻			15%
	ミニトマト(2こ)			ミニトマト		
22 月	牛乳		牛乳			587
	大山おこわ (鳥取県の郷土料理)	米 もち米 砂糖	鶏肉 油揚げ	山菜ミックス(わらび・みずな・えのきたけ・やまど・なめこ・ たけのこ) にんじん 干しいたけ	みりん 酒 しょうゆ 塩	22.2
	揚げだし豆腐	油 砂糖 でんぷん	豆腐でんぷん付き		みりん しょうゆ かつおだし	15%
	つみれ汁	じゃがいも	いわしのつみれ みそ	ねぎ だいこん にんじん	かつおだし	
23 火	牛乳		牛乳			635
	カレーライス	米	豚肉 スkimミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん すりおろしりんご 炒め玉ねぎ	カレー粉 スープストック ケチャップ ウスターソース こしょう 塩	23.0
	わかめサラダ		わかめ	きゅうり コーン サラダこんにゃく	ドレッシング	14%
	チーズ		チーズ			
24 水	牛乳		牛乳			625
	こどもパン	こどもパン				28.3
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	油 砂糖	ハンバーグ	にんじん 玉ねぎ エリンギ	デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	18%
	ポイルキャベツ			キャベツ	塩	
25 木	牛乳		牛乳			625
	ごはん	米				27.4
	カレイのレモン風味	油 砂糖	カレイの竜田揚げ	レモン果汁	しょうゆ	18%
	大豆の磯煮	砂糖 油	鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん	
26 金	牛乳		牛乳			667
	タンメン	ホット中華めん	豚肉	にんにく にんじん にら キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ	中華だし 塩 こしょう	28.0
	鶏肉とカシューナッツの炒め物	でんぷん 油 じゃがいも カシューナッツ 砂糖	鶏肉	しょうが ビーマン	酒 しょうゆ	17%
	牛乳		牛乳			587
29 月	ごはん	米				24.5
	ししゃもの竜田揚げ(低1こ・高2こ)	油	ししゃもの竜田揚げ	にら もやし えのきたけ	しょうゆ	17%
	もやしのおひたし				かつおだし	
	キムチ豚汁	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ	にんじん だいこん キャベツ ねぎ はくさいキムチ		
30 火	牛乳		牛乳			621
	ごはん	米				28.6
	チンジャオロース	砂糖 油 でんぷん	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ ビーマン にんじん たけのこ	しょうゆ 塩 豆板醤 酒 オイスターソース	18%
	ワンタンスープ	ワンタンの皮 ごま油	豚肉	にんじん キャベツ もやし ねぎ しょうが	中華だし 塩 しょうゆ	
31 水	牛乳		牛乳			616
	ツイストパン	ツイストパン				27.1
	スパゲティボンゴレ	油 スパゲティ	ベーコン あさり チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ	白ワイン スープストック 塩 こしょう	18%
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット	キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン	ドレッシング	
	イタリアンサラダ					
はしは毎日 忘れずに持ちてきましょう		給 食 回 数 20 回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13〜20%		5月平均摂取量 618 kcal 26.3g(17.0%)	
* 材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。						
【肉：青果等の産地(令和5年度4月分)】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小中学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。						
豚肉：埼玉 鶏肉：岩手 にんじん：徳島 玉ねぎ：北海道 じゃがいも：北海道 キャベツ：愛知 ねぎ：埼玉 ほうれんそう：埼玉 ビーマン：茨城 ごぼう：青森 もやし：栃木						
献立紹介「笹かまぼこのお茶の葉揚げ」 5月9日(火)に登場する「笹かまぼこのお茶の葉揚げ」は、初めて給食に登場する献立です。						
茶葉を天ぶらの衣に 八十八夜にちなんだ献立です 八十八夜の新茶は栄養豊富でおいしい!						
お茶の葉のような形をした笹かまぼこを使って、茶葉入りの衣で天ぶらにしたのが「笹かまぼこのお茶の葉揚げ」です。お茶の香りを楽しみながら食べてください。						
立春の日から八十八日目を「八十八夜(はちじゅうはちや)」といいます。八十八夜は、種まきや田植え、お茶を摘むなど、春の農作業が行われる時期で、農業をする人には大切な日とされています。今年は5月2日(火)が八十八夜にあたります。						
この時期に摘まれたお茶は「新茶」または「一番茶」といい、栄養が豊富でおいしいといわれています。また、うまみがあり、香りも良いのが特徴です。ご家庭でもぜひこの時期に、新茶を味わってみてはいかがでしょうか。						