

5月給食予定献立表



日	曜	献立名	おもに使われる食品名			アレルギー物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	栄養価	
			おもに熱や力になる食品 (きいろ)	おもに血や肉や骨になる食品 (あか)	おもにからだの調子をととのえる食品 (みどり)		エネルギー kcal	蛋白質 g
1	木	ご飯	米				759	23.0
		ジョア(マスカット)		ジョア		乳		
		ハッシュドポーク	油 ジャがいも ハヤシルウ 砂糖	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		オムレツ		オムレツ		卵 大豆		
		コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	コールスロードレッシング		キャベツ もやし きゅうり とうもろこし			
2	金	食パン	食パン			小麦	763	30.5
		いちごジャム	いちごジャム					
		牛乳		牛乳		乳		
		花野菜ポトフ		ウインナー	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー だいこん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		チキンカツごまソースかけ	油 ごま 砂糖	チキンカツ		小麦 ごま 大豆 鶏肉 りんご		
		ポテトサラダ	ノンエッグマヨネーズ ジャがいも		えだまめ とうもろこし	大豆		
7	水	ご飯	米				800	26.3
		牛乳		牛乳		乳		
		どさんこ汁	油 ジャがいも	豚肉 みそ 厚揚げ	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし もやし	大豆 豚肉		
		はんぺんチーズフライ	油	はんぺんフライ		小麦 卵 大豆 乳 やまいも		
		ソース				大豆 りんご		
		ひじきとツナのカレー炒め	油 砂糖	ひじき まぐろ油漬け	にんじん いんげん	小麦 大豆 鶏肉		
8	木	地粉うどん	地粉うどん			小麦	831	29.9
		牛乳		牛乳		乳		
		鶏なんばん汁		鶏肉 油揚げ	にんじん だいこん たまねぎ しいたけ えのきだけ ねぎ	小麦 大豆 鶏肉		
		ちくわの磯辺揚げ2個	油 小麦粉	ちくわ 青のり		小麦		
		フルーツポンチ	ゼリー(りんご・ぶどう・もも・豆乳)		みかん パイン もも	もも りんご 大豆		
9	金	ご飯	米				834	31.2
		牛乳		牛乳		乳		
		かきたま汁	でん粉	豆腐 卵	たまねぎ ほうれんそう	小麦 卵 大豆		
		さけマヨフライ	油	さけマヨフライ		小麦 大豆 卵 さけ ゼラチン		
		中華野菜炒め	油 砂糖 でん粉	鶏肉 厚揚げ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ブロッコリー	小麦 大豆 鶏肉		
12	月	ご飯	米				842	27.0
		ジョア(ストロベリー)	加須小学校 リクエスト献立	ジョア		乳		
		ポークカレー	油 カレールウ ジャがいも	豚肉 豆乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	豚肉 鶏肉 小麦 大豆 りんご		
		チキンナゲット3個		チキンナゲット		小麦 乳 大豆 鶏肉		
		野菜のごまあえ	砂糖 ごま		ほうれんそう もやし きゅうり	ごま 大豆 小麦		
13	火	黒パン	黒パン			小麦	833	29.7
		牛乳		牛乳		乳		
		ミネストローネ	マカロニ 砂糖 ジャがいも	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ トマト	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ハンバーグデミグラスソースかけ	油 砂糖 デミソース	ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご		
		かぼちゃサラダ	ノンエッグマヨネーズ		かぼちゃ えだまめ とうもろこし	大豆		
14	水	ご飯	米				794	27.4
		牛乳		牛乳		乳		
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	豚肉	にんじん たけのこ もやし キャベツ こまつな しょうが	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉		
		肉団子の甘酢あん2個		肉だんご甘酢あん		小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		
		ごぼうのカレーマヨ炒め	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ベーコン	ごぼう にんじん えだまめ	大豆 豚肉 小麦		
15	木	ご飯	米				807	29.3
		コーヒーミルク	大利根中学校 リクエスト献立	コーヒーミルク		乳		
		アルファベットスープ	マカロニ	鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
		ヤンニョムチキン	油 でん粉 ごま油 ごま 砂糖	鶏肉	にんにく	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
		もやしのナムル(ナムルドレッシング)	ナムルドレッシング		もやし にんじん きゅうり	小麦 ごま 大豆 豚肉 鶏肉		
16	金	ご飯	米				830	31.2
		牛乳		牛乳		乳		
		豚汁	油	豚肉 豆腐 みそ 煮干し粉	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	大豆 豚肉		
		さばの塩焼き		さばの文化干し		さば		
		きんぴらごぼう	油 砂糖 ごま ごま油	さつま揚げ	ごぼう にんじん	小麦 大豆 ごま		
19	月	わかめご飯	米	わかめ			799	31.9
		牛乳		牛乳		乳		
		けんちん汁	ごま油	鶏肉 厚揚げ	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	小麦 ごま 大豆 鶏肉		
		鶏肉のから揚げ	油 でん粉	鶏肉生姜醤油漬け		小麦 大豆 鶏肉		
		きゅうりの中華あえ(ナムルドレッシング)	ナムルドレッシング		きゅうり もやし にんじん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		
20	火	コッペパンスライス	コッペパン			小麦	801	33.4
		牛乳		牛乳		乳		
		春キャベツのクリームシチュー	油 ベシャメルルウ ジャがいも	豚肉 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉		
		フランクのバーベキューソース	油 砂糖	フランク	たまねぎ	豚肉 大豆 りんご		
		こんにゃくサラダ(塩中華ドレッシング)	塩中華ドレッシング		こんにゃく もやし きゅうり にんじん			
21	水	ご飯	米				789	33.3
		牛乳		牛乳		乳		
		ちゃんぽんスープ	油 ごま	豚肉 さつま揚げ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
		さばの西京焼き		さば青じそ西京漬け		さば 大豆 小麦		
		にんじんシリシリ	油 ごま油	卵 まぐろ油漬け	にんじん	小麦 大豆 卵 ごま		

日	曜	献立名	おもに使われる食品名			アレルギー物質該当原材料名 (食品表示法に基づく28品目)	栄養価	
			おもに熱や力になる食品 (きいろ)	おもに血や肉や骨になる食品 (あか)	おもにからだの調子をととのえる食品 (みどり)		エネルギー kcal	蛋白質 g
22	木	ごはん	米				790	30.5
		牛乳		牛乳		乳		
		もずくのみそ汁	じゃがいも	もずく 豆腐 みそ	たまねぎ	大豆		
		ポークしゅうまい2個		ポークしゅうまい		豚肉 小麦		
		ビビンバの具	ごま油 砂糖 ごま	豚肉	しょうが にんにく にんじん メンマ もやし ほうれんそう	小麦 ごま 大豆 豚肉		
23	金	ご飯	米				820	32.5
		ジョア(プレーン)		ジョア		乳		
		新玉ねぎのみそ汁【統一献立】	油	豚肉 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん えのきだけ	大豆 豚肉		
		揚げ鶏のねぎソースかけ	油 砂糖 でん粉 ごま油	鶏肉	ねぎ にんにく	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
		ひじきの炒め煮	油 砂糖	ひじき 鶏肉 大豆	にんじん こんにゃく	小麦 大豆 鶏肉		
26	月	ご飯	米				821	24.2
		牛乳		牛乳		乳		
		なめこのみそ汁	さといも	豆腐 みそ 油揚げ	なめこ ねぎ たまねぎ	大豆		
		かぼちゃひき肉フライ	油	かぼちゃひき肉フライ		豚肉 小麦 大豆 りんご		
		ほうれんそうのサラダ(ごまドレッシング)	ごまドレッシング		ほうれんそう もやし きゅうり とうもろこし	ごま		
27	火	子どもパン	子どもパン			小麦	777	29.5
		牛乳		牛乳		乳		
		トマトと卵のスープ	でん粉	鶏肉 卵	たまねぎ トマト ほうれんそう	小麦 卵 ごま 大豆 鶏肉 豚肉		
		野菜コロッケ	油 野菜コロッケ			小麦 大豆		
		ソース				大豆 りんご		
		ツナのスパゲッティソテー	スパゲッティ 油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油漬け	にんにく たまねぎ とうもろこし	小麦 大豆 鶏肉		
28	水	ご飯	米				808	30.0
		牛乳		牛乳		乳		
		呉汁		大豆 豆腐 みそ 油揚げ	にんじん だいこん ねぎ	大豆		
		カレーの竜田揚げ	油	カレー竜田あげ		小麦 大豆		
		こんにゃくソテー	油 ごま油 砂糖	鶏肉	しょうが にんじん とうもろこし こんにゃく こまつな	小麦 ごま 大豆 鶏肉		
29	水	ご飯	米				830	31.0
		牛乳		牛乳		乳		
		五目マーボー豆腐	油 砂糖 でん粉	豚肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
		焼きぎょうざ2個		ぎょうざ		小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉		
		野菜のごま酢あえ	ごま 砂糖		もやし ほうれんそう にんじん とうもろこし	小麦 ごま 大豆		
30	金	ツイストパン	ツイストパン			小麦	793	35.7
		牛乳		牛乳		乳		
		コーンシチュー	油 マカロニ ベシamelルウ	鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ とうもろこし	乳 小麦 鶏肉 豚肉 大豆		
		照り焼きチキン		鶏肉生姜醤油漬け		小麦 大豆 鶏肉		
		茎わかめのサラダ(塩中華ドレッシング)	塩中華ドレッシング	茎わかめ	だいこん にんじん きゅうり			

※ アレルギー表示は、特定原材料及び特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。							20回	平均栄養量	811	30.2
えび	かに	くるみ	小麦	そば	卵	乳		基準栄養量	830	26.9～41.5
落花生(ピーナッツ)	アーモンド	あわび	いか	いくら	オレンジ	カシューナッツ				
キウイフルーツ	牛肉	ごま	さけ	さば	大豆	鶏肉				
バナナ	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン				

- ※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ※ ○印の献立は、業者から直接学校に配送されるものです。
- ※ 加須市内の給食センター（加須・騎西）では、季節に合わせて共通したメニュー【統一献立】を取り入れています。
- ※ **今月の地場産物は【米、ふるさと味噌、きゅうり、ねぎ】です。**
- ★今年度より、一部のパンについて、**乳不使用**となりました。献立表の「アレルギー物質該当原材料名」でご確認ください。

給食予定献立表は 加須市のHPでもご覧いただけます
レシピも掲載しています
学校給食課のページはこちら ⇒



5月のご飯は
**加須地域産
彩のきずな**
を使用しています。

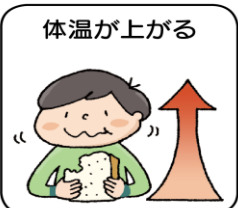


TM こいのぼりマン

..... **朝ごはんの効果**



体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

5月のリクエスト献立

☆加須小学校☆
ごはん
ジョア（ストロベリー）
ポークカレー
チキンナゲット
野菜のごまあえ

☆大利根中学校☆
ごはん
コーヒーマルク
アルファベットスープ
ヤンニョムチキン
もやしのナムル

**朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。**

**食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。**

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！


食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。






埼玉県ホームページに、おいしく簡単に作れる「誰でも作れる朝ごはんメニュー集」が掲載されています。
ぜひご活用ください。（<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/910-20100107-53.html>）

