



5月分学校給食予定献立表(中学校)



令和6年度

【目標】バランスのとれた食事を考えよう

所沢市立第1学校給食センター

日	曜	献立名				主 食 品 名			エネルギー	たん白質
		主 食	牛乳	つけるもの かけるもの	お か ず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品		
1	水	チキンピラフ	○		ハンバーグのケチャップソース ツナサラダ クラムチャウダー	チキンピラフ、油、 砂糖、じゃが芋、 小麦粉、バター	牛乳、ハンバーグ、 ツナ、アサリ、 ベーコン、生クリーム	玉ねぎ、キャベツ、 小松菜、人参	806	29.2
2	木	子どもの日献立 ご飯	○		鯉の新玉ソース こんにゃくと枝豆の炒め物 茗竹汁 ⑤ 柏餅	ご飯、油、砂糖、 片栗粉、柏餅	牛乳、鯉粉付、鶏肉、 豆腐、わかめ	玉ねぎ、にんにく、 こんにゃく、枝豆、筍、 ほうれん草	738	33.5
7	火	みんなが西武ライオンズを応援しよう！ ご飯	○		若獅子カレー チキンナゲット(2個) フレンチサラダ	ご飯、油、砂糖、 カレールフ	牛乳、豚肉、 チキンナゲット	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、人参	845	31.0
8	水	地粉うどん	○		肉うどん 笹かまの磯辺揚げ れんこんさんぴら	うどん、砂糖、小麦粉、 ごま	牛乳、豚肉、 笹かまぼこ、青のり	玉ねぎ、小松菜、人参、 ねぎ、生薑、椎茸、 れんこん、こんにゃく	681	29.6
9	木	5月9日 母の日 ご飯	○		スーパーサイヤ丹 ポークシュマイ(2個) 仙豆みだいな元氣豆	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、うす卵、 イカ、エビ、なると、 しゅうまい、 ベーコン、大豆	キャベツ、玉ねぎ、筍、 人参、いんげん、椎茸、 とうもろこし、生薑、 赤ピーマン、きくらげ、 にんにく、白滝、枝豆	778	34.9
10	金	ツイストパン	○		ポテトカップグラタン アスパラガスのサラダ ミネストローネ ⑤ さくらんぼゼリー	パン、砂糖、油、 ポテトカップグラタン、 マカロニ、ゼリー	牛乳、ツナ、ベーコン	キャベツ、アスパラ、 人参、玉ねぎ、ピーマン、 セロリ、にんにく、トマト	686	21.9
13	月	ご飯	○	ソース	鯉フライ きゅうりとたくあんのカクヤ 沢煮梅	ご飯、油、砂糖	牛乳、アジフライ、 鶏肉、かまぼこ	きゅうり、たくあん、筍、 人参、小松菜、 ごぼう、椎茸	655	25.5
14	火	ご飯	○		マーボー豆腐 チャブチェ オレンジ(河内晩柑)	ご飯、油、砂糖、 片栗粉、春雨	牛乳、豚肉、豆腐、 味噌、ハム	人参、玉ねぎ、にんにく、 生薑、椎茸、小松菜、 赤ピーマン、 オレンジ(河内晩柑)	696	26.3
15	水	お茶マール 食パン	○		鶏肉の唐揚げ ほうれん草サラダ ABCスープ	パン、片栗粉、油、 砂糖、マカロニ	牛乳、鶏肉、ハム、豚肉	生薑、ほうれん草、 もやし、とうもろこし、 人参、玉ねぎ、キャベツ	734	31.6
16	木	ご飯	○	お茶	厚焼き玉子 キャベツの塩昆布和え 高野豆腐のそぼろ煮	ご飯、砂糖、油、片栗粉	厚焼き玉子、塩昆布、 豚肉、高野豆腐	お茶、キャベツ、人参、 玉ねぎ、こんにゃく、筍、 椎茸、生薑	584	24.1
17	金	中華麺	○		タンメン 揚げきょうざ(2個) フルーツポンチ	中華麺、油、餃子、 ゼリー	牛乳、豚肉	キャベツ、玉ねぎ、 もやし、人参、きくらげ、 筍、生薑、にんにく、 ミックスドフルーツ	752	25.4
20	月	ご飯	○		鯖の文化干し 切干大根の炒め煮 もずく汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、鯖文化干し、 さつま揚げ、鶏肉、 かまぼこ、もずく	ゆで干しミックス、 白滝、椎茸、玉ねぎ、人参	684	27.5
21	火	スパゲッティ	○		つげナポリタン ポテトコロッケ コールスローサラダ	スパゲッティ、油、 砂糖、片栗粉、 ポテトコロッケ	牛乳、ウインナー、 チーズ	玉ねぎ、人参、 ピーマン、にんにく、 トマト、キャベツ、 とうもろこし	796	27.1
22	水	ご飯	○		イカのサラサ揚げ 肉じゃが ごま和え	ご飯、片栗粉、油、 じゃが芋、砂糖、ごま	牛乳、イカ、豚肉	生薑、こんにゃく、 玉ねぎ、人参、 いんげん、椎茸、 もやし、キャベツ	729	29.6
23	木	ご飯	○		鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 香キャベツの豚汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、銀鮭、ひじき、 さつま揚げ、豚肉、 豆腐、油揚げ、味噌	白滝、人参、キャベツ、 大根	633	28.8
24	金	黒パン	○		ポロニアソーセージ ペンネのトマト煮 野菜スープ	パン、マカロニ、油、 砂糖、バター、じゃが芋	牛乳、鶏肉、豚肉、 ポロニアソーセージ	玉ねぎ、にんにく、 トマト、キャベツ、 人参、セロリ	703	30.6
27	月	中華麺	○		味噌ラーメン タコ型たこ焼き(2個) 大根ときゅうりのオイル漬け	中華麺、ごま、油、 タコ型たこ焼き、砂糖	牛乳、豚肉、味噌	キャベツ、もやし、 人参、ねぎ、にら、 にんにく、生薑、 ごぼう、大根、きゅうり	688	26.4
28	火	ご飯	○		鶏肉のにんにくしょうゆ焼き にんじんのごまマヨ和え 豆腐のすまし汁	ご飯、油、砂糖、 片栗粉、ごま、 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ハム、 豆腐、かまぼこ	にんにく、人参、 とうもろこし、玉ねぎ、 ほうれん草	656	31.2
29	水	ご飯	○		春巻 チンジャオロース トッポキスープ	ご飯、春巻、油、砂糖、 片栗粉、トッポギ	牛乳、豚肉、鶏肉	筍、ピーマン、生薑、 人参、玉ねぎ、キムチ、 にら、にんにく	781	25.7
30	木	ご飯	○		鯖の幽庵焼き おひたし 切り干し大根の味噌汁	ご飯、砂糖	牛乳、豆腐、味噌、 銀鱈焼、 ベーコン	キャベツ、もやし、 人参、玉ねぎ、 切り干し大根、小松菜	598	26.3
31	金	子供パン	○	コーヒ ミルク	プレーンオムレツ ごぼうのペペロンチーノサラダ ポークビーンズ	パン、油、砂糖、パン粉	コーヒーマルク、 オムレツ、ベーコン、 豚肉、大豆	ごぼう、とうもろこし、 人参、にんにく、 玉ねぎ、トマト	765	33.5

★ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ★ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター(TEL2949-3740)までご連絡ください。
 ★ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ★ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。心配の方はお問い合わせください。
 ★ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。 今月の対応はありません。
 ★ ⑤は学校配送になります。
 ★ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。

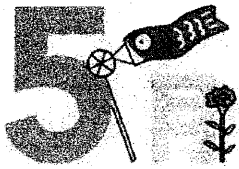


牛乳のストローレスパックは、
①押して、②開いて、
ギュギュ ③ひっぱる
できる人からチャレンジしてね！

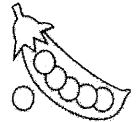
平均栄養量

714

28.6



給食だより



新年度が始まって、1か月がたちました。子供たちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れがたまっている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気を付けましょう。元気に学校生活を送るためにも、早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

選手の元気の源

今年のメッセージ動画は
どの選手かな？

埼玉西武
ライオンズ

わかじし

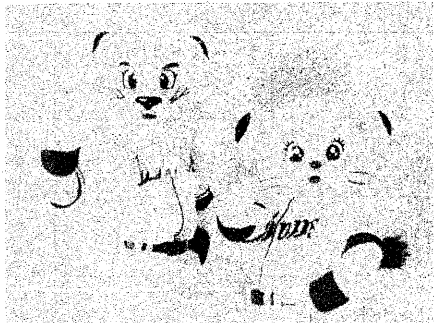
「若獅子カレー」



LIONS FRIENDLY CITY

(c) SFIBU Lions

2024年のプロ野球が3月29日に開幕しました！選手たちは、優勝目指して頑張っています。みんなで若獅子カレーを食べて埼玉西武ライオンズを応援しよう。



(c) SEIBU Lions/TEZUKA PRODUCTIONS

食物アレルギー症状のある方へ

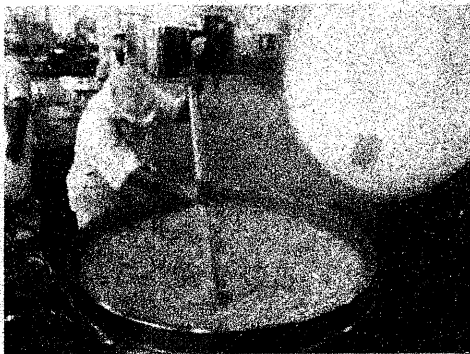
カレールー(2種類)には、以下のものが使用されています。

小麦粉 全粉乳 チャツネ チーズフード
ねりごま りんご濃縮果汁 ココアパウダー 他

全ての原材料の確認が必要な場合は、各学校へご連絡ください。

～ 給食センターの紹介をします ～

給食をつくるといってもいろいろな仕事があります。今月は「**サラダの調理**」について紹介します。



給食では、衛生的に調理を行うため、サラダの野菜はゆでて、加熱しています。



ゆであがった野菜は、ザルにあげ、真空冷却機という機械で、10℃以下に冷やします。水分も飛んでシャキシャキのサラダになります。

冷えた野菜に手作りドレッシングを混ぜ合わせて、できあがり！
残さず食べてね～

