

家庭数



# 平成29年度5月分学校給食予定献立表



さいたま市立芝川小学校

日(曜)	献立名	主な食品とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		(赤) おもに体をつくるものとなる	(黄) おもにエネルギーのもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		
1(月)	主食	ピースごはん	こんぶ	米・もち米・油	グリーンピース	634
	おかず	厚あげのカレー煮	厚あげ・ぶた肉	じゃがいも・油	しょうが・にんじん・たまねぎ・トマト	
		春キャベツのこんぶあえ	こんぶ		キャベツ・きゅうり	24.2
	牛乳	牛乳	牛乳			
2(火)	主食	中華風ちまきおこわ	ぶた肉	米・もち米・油	たけのこ・しいたけ・きくらげ	654
	おかず	吹き流しスープ	とり肉・かまぼこ	米粉めん	たまねぎ・もやし・にんじん・こまつな	
		ゆかりあえ			キャベツ・きゅうり・あかじそ	22.5
	牛乳	牛乳	牛乳			
8(月)	主食	麦ごはん		米・麦		626
	おかず	かつおの新たまみそソース	かつお・みそ	油・さとう	たまねぎ・にんにく	
		若竹煮	とり肉・わかめ	油・さとう	こんにゃく・たけのこ・にんじん・さやえんどう	31.1
	牛乳	牛乳	牛乳			
9(火)	主食	シュガーあげパン	脱脂粉乳	小麦粉・さとう・油		588
	おかず	肉団子スープ	ぶた肉	でん粉・油・はるさめ	にんじん・たまねぎ・たけのこ	
		小松菜とわかめのサラダ	わかめ	油・さとう	キャベツ・マッシュルーム	20.7
	牛乳	牛乳	牛乳			
10(水)	主食	麦ごはん		米・麦		624
	おかず	彩の国ねぎみそパオズ	ぶた肉・みそ	パン粉・でん粉・さとう・油	ねぎ	
		八宝菜	ぶた肉・いか	油・さとう・でん粉	キャベツ・にんじん・たまねぎ	28.0
	牛乳	牛乳	牛乳			
11(木)	主食	麦ごはん		米・麦		615
	おかず	マーボー豆腐	豆腐・ぶた肉・みそ	さとう・でん粉・油	たまねぎ・にんじん・たけのこ・にんにく	
		はるさめサラダ		はるさめ・さとう・油・こま	しょうが・しいたけ・ねぎ・グリーンピース	25.4
	牛乳	牛乳	牛乳			
12(金)	主食	わかめうどん	とり肉・油あげ・わかめ	うどん・さとう	にんじん・えのきたけ・たけのこ・ねぎ	618
	おかず	いかとさつまいものかりんあげ	いか	さつまいも・油・さとう		
		からしあえ			こまつな・キャベツ・もやし	24.5
	牛乳	牛乳	牛乳			
15(月)	主食	麦ごはん		米・麦		668
	おかず	ビビンバ	ぶた肉	油・さとう	にんにく・もやし・だいこん・にんじん・こまつな	
		ワンタンスープ	ベーコン	ワンタン・油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・しいたけ・しょうが	20.9
	牛乳	牛乳	牛乳			
16(火)	主食	ツイストパン	脱脂粉乳	小麦粉・油・さとう		601
	おかず	チキンビーンズ	ベーコン・とり肉・だいず	じゃがいも・油・さとう	たまねぎ・にんじん・にんにく・グリーンピース・トマト	
		ひじきのマリネ	ひじき	油・さとう	だいこん・にんじん・きゅうり	24.1
	牛乳	牛乳	牛乳			
17(水)	主食	麦ごはん		米・麦		629
	おかず	彩の国納豆	納豆			
		じゃがいものそばろ煮	とり肉	じゃがいも・油・さとう	たまねぎ・にんじん・しょうが・グリーンピース	24.0
	牛乳	牛乳	牛乳			

都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。

加工食品については、主な原材料および省令で義務付けられているアレルギー物質等を表示しています。

使用する原材料に含まれている食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの（キャリアオーバー等）を除くこととします。



# 平成29年度5月分学校給食予定献立表



さいたま市立芝川小学校

日(曜)	献立名	主な食品とその働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		(赤) おもに体をつくるものになる	(黄) おもにエネルギーのもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるものになる		
18(木)	主食	はつがげんまい入りご飯	米・はつがげんまい		576	
	おかず	ネパールカレー	とり肉・ヨーグルト	じゃがいも・油・さとう		たまねぎ・にんじん・しょうが・トマト
		アスパラのグリーンサラダ		油・さとう		きゅうり・キャベツ・アスパラ
牛乳	牛乳	牛乳		21.4		
19(金)	主食	麦ごはん	米・麦		570	
	おかず	えびととうふのチリソース	えび・とうふ	油・さとう・でん粉		にんじん・たまねぎ・たけのこ・トマト
		くきわかめのチョナムル	くきわかめ・ごま			にんにく・しょうが・グリーンピース
牛乳	牛乳	牛乳		23.6		
22(月)	主食	あさりとだいこんのご飯	米・ごま		647	
	おかず	ししゃもフライ	ししゃも	小麦粉・でん粉・油		
		さつま汁	とり肉・豆腐・みそ	さつまいも・油		だいこん・にんじん・こんにゃく
						ねぎ・ごぼう
牛乳	牛乳	牛乳		24.6		
23(火)	主食	クロワッサン	小麦粉・油・砂糖		669	
	おかず	ツナとトマトのスパゲッティ	いか・ツナ・チーズ	スパゲッティ・油		トマト・たまねぎ・にんにく・パセリ
		こんにゃくサラダ	わかめ	油・さとう		こんにゃく・だいこん・きゅうり・コーン・たまねぎ
牛乳	牛乳	牛乳		26.2		
24(水)	主食	メキシカンピラフ	フランクフルト	米・油・さとう	546	
	おかず	アンサンブルエッグ	たまご・チーズ・ベーコン・牛乳	じゃがいも・油・さとう・でん粉		たまねぎ
		小松菜とツナのサラダ	ツナ	油		こまつな・キャベツ・コーン
牛乳	牛乳	牛乳		20.4		
25(木)	主食	麦ごはん	米・麦		576	
	おかず	野菜のうまに	厚揚げ・とり肉	砂糖・油・じゃがいも		ごぼう・にんじん・たけのこ・こんにゃく
		みずなののりあえ	とり肉・のり			キャベツ・だいこん・みずな・えのきたけ
		かわちばんかん				かわちばんかん
牛乳	牛乳	牛乳		21.4		
26(金)	主食	タンメン	ぶた肉・うずらたまご	めん・油・さとう	667	
	おかず			でん粉		しょうが・にんじん・キャベツ
		だいすといものかわりあげ	だいす	じゃがいも・小麦粉		しいたけ・ねぎ・チンゲンサイ
		中華あえ	わかめ	でん粉・油		
牛乳	牛乳	牛乳	油・さとう	だいこん・きゅうり	27.1	
29(月)	主食	こどもパン	脱脂粉乳	小麦粉・さとう・油	628	
	おかず	タラフライ	タラ	パン粉・油		
		塩きゅうり				きゅうり
		コーンスープ	ベーコン	油		コーン・たまねぎ・にんじん
牛乳	牛乳	牛乳		24.5		
30(火)	主食	キムチチャーハン	焼豚・たまご	米・油・さとう・脱脂粉乳	606	
	おかず	きびなごのサクサクあげ	きびなご	小麦粉・油		にんじん・たまねぎ・はくさい・ピーマン
		はるさめスープ	とり肉・ベーコン・ほたて	はるさめ・油		ほうれんそう・たけのこ・にんじん・しいたけ
牛乳	牛乳	牛乳		27.7		
31(水)	主食	麦ごはん	米・麦		657	
	おかず	厚揚げとアスパラのたまごとし	とり肉・厚揚げ・たまご	油・さとう・でん粉		たまねぎ・にんじん・アスパラガス
		ごますあえ		油・さとう・ごま		こまつな・もやし
		れいとうみかん				みかん
牛乳	牛乳	牛乳		26.3		

都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。  
 加工食品については、主な原材料および省令で義務付けられているアレルギー物質等を表示しています。  
 使用する原材料に含まれている食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの（キャリアオーバー等）を除くこととします。  
 ♡ は、本市緑区でつくられたおいしくて新鮮な『こまつな』が登場する日です。

学校給食摂取基準

エネルギー 640kcal  
 たんぱく質 24g (範囲18~32g)

今月の平均栄養量	
エネルギー (Kcal)	620
たんぱく質 (g)	24.4

# 給食だより5月

平成29年5月12日  
さいたま市立芝川小学校

給食が始まって1か月が経ちました。1年生も少しずつ給食に慣れ、毎日給食をしっかり食べられるようになってきました。また、他の学年も、新しいクラスでの給食にも慣れ、楽しく給食を食べています。これから少しずつ暑くなっていきますが、給食を毎日しっかり食べて、健康な体をつくってほしいです。

## 1日の始まりを 朝ごはんで元気に！

朝ごはんは、体全体を目覚めさせ、午前中を元気に過ごすためのエネルギーとなる大切な役割があります。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がっていた体温が上がり、血流がよくなります。その他、胃や腸が刺激され、排便を促したり、脳へエネルギーが行き渡り、脳が活発に働いたりします。体や脳を活動モードに切りかえるためにしっかり朝ごはんを食べましょう。

1日を元気よくスタートするためにも、早寝・早起きを心がけて、朝食を食べる習慣を付けることが大切です。勉強や運動に力いっぱい取り組むためにも、朝食をしっかり食べるように心がけましょう。

ご家庭におかれましても、朝食の大切さをお子さんに伝えていただきますようお願いいたします。

### ～1・2年生・なかよし学級がさやむきの体験活動をしました～



5月1日（月）に、2年生がグリンピースのさやむきを体験しました。小さくてコロコロと転がってしまいそうなグリンピースを、ひとつひとつ落ちないように、丁寧に扱うことができました。赤ちゃん豆もあるよと教えてくれた子どももいました。当日の給食に、ピースごはんとして提供しました。2年生が一生懸命グリンピースをむいてくれたので、とてもおいしくできあがりしました。

5月10日（水）には、1年生がそら豆のさやむきを体験しました。そら豆の皮は少しかたいですが、チャレンジしてもらいました。1年生がむいたそら豆は、その日の給食で提供しました。

そら豆は、空に向かってさやが実ることから「空豆」も書きます。5～6月頃が旬で、一番おいしい季節です。  
給食では、そら豆を塩ゆでして調理しました。  
ぜひご家庭でも、旬の味を味わってみてはいかがでしょうか。

