



# 5月分 宮前小学校 給食献立表



【目標】 みんなで楽しく何でも食べよう

令和4年度

所沢市立第1学校給食センター

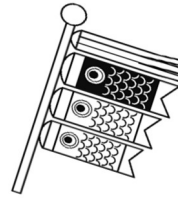
日	曜日	献立名		献立内容			1人1食 kcal	たん白質 g	
				(※)主に体を作るものになる食品	(緑)主に体の調子を整えるものになる食品	(黄)主にエネルギーのもとになる食品			
2	月	ごはん	牛乳	サワラのさいきょうやき わかたけじる (※) かしわもち きりほしだいこんのいために	牛乳 とり肉 とうふ わかめ サワラさいきょうつけ ぶた肉 さつまあげ こんぶ	たけのこ ほうれんそう しらたき にんじん きりほしだいこん しいたけ	ごはん さとう あぶら かしわもち	578	24.5
6	金	じごなうどん	牛乳	にくうどん ささかまのいそべあげ おひたし	牛乳 ぶた肉 ささかまほこ あおのり	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ キャベツ もやし	うどん さとう こむぎこ あぶら	585	25.0
9	月	ごはん	牛乳	エビパオズ(2こ) わかめスープ ぶたにくとキムチのいためもの	牛乳 とり肉 わかめ とうふ ぶた肉	たまねぎ にんじん しょうが キムチ にはら	ごはん あぶら ごま えびパオズ	580	22.2
10	火	くろパン	牛乳	ポテトコロッケ ミネストローネ イカとコーンのソテー	牛乳 ベーコン イカ	たまねぎ にんじん セロリ ピーマン にんにく トマト とうもろこし	パン あぶら マカロニ さとう コロッケ かたくりこ	573	23.2
11	水	ごはん	牛乳	あつやきたまご こうやどうふのうまに からしあえ	牛乳 ぶた肉 こうやどうふ あつやきたまご	こんにゃく にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし ほうれんそう	ごはん さとう かたくりこ あぶら	644	28.3
12	木	ちゅうかめん	牛乳	もやしラーメン タコがたタコやき フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉	にんじん もやし きくらげ チンゲンサイ キャベツ にんにく しょうが ミックスドフルーツ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ゼリー タコがたタコやき	666	21.4
13	金	ツイストパン	コーヒー ミルク	とりにくのガーリックやき コンソメスープ ペンのトマトに	コーヒーミルク ベーコン とり肉 ウインナー	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく とうもろこし トマト	パン マカロニ さとう	545	26.5
16	月	わかめごはん	牛乳	サケのたつたあげ こまつなのみそしる きゅうりとたくあんのカクヤ	牛乳 あぶらあげ みそ サケたつたあげ	こまつな ねぎ きゅうり たくあん	わかめごはん あぶら さとう	590	23.9
17	火	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき さわにわん こんぶまめ	牛乳 ぶた肉 かまほこ とり肉 だいす こんぶ	にんじん しいたけ たけのこ こまつな しょうが ごぼう	ごはん さとう	570	29.6
18	水	ごはん	牛乳	はるまき マーボーどうふ だいこんのちゅうかふうつけもの	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ だいこん	ごはん かたくりこ さとう あぶら はるまき	717	24.4
19	木	こどもパン	牛乳	ハンバーグバーベキューソースがけ コーンチャウダー グリーンサラダ	牛乳 とり肉 なまクリーム ハンバーグ	にんじん たまねぎ とうもろこし トマト にんにく りんご キャベツ きゅうり ピーマン	パン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら バター	641	25.7
20	金	ごはん	おちゃ	イカのやくみソースがけ にくじゃが もやしのピリからあえ	ぶた肉 イカでんぶんつき ハム	おちゃ こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし ピーマン にんにく	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ ごま	501	19.3
24	火	ごはん	牛乳	(※)ツオのしんたまソースがけ はるキャベツのどんじる ひじきのいために	牛乳 ぶた肉 みそ カツオでんぶんつき だいす あぶらあげ ひじき	キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ にんにく しらたき しいたけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	614	26.1
25	水	スパゲティ	牛乳	ミートソーススパゲティ プレーンオムレツ ごぼうサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ プレーンオムレツ	にんじん たまねぎ にんにく トマト ごぼう とうもろこし	スパゲティ さとう バター あぶら かたくりこ ドレッシング	684	31.2
26	木	ごはん	牛乳	あげぎょうざ(2こ) かんこくふうスープ ナムル	牛乳 ぶた肉 とうふ	にはら たまねぎ にんにく しょうが キムチ こまつな もやし にんじん	ごはん あぶら ぎょうざ ごま さとう	580	20.3
27	金	おちゃマーブル しよくパン	牛乳	ポロニアソーセージ とりにくのいなかふうにごみ キャベツのソテー	牛乳 とり肉 ベーコン ポロニアソーセージ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも バター あぶら	611	25.5
30	月	ごはん	牛乳	アジフライ・ソース わかめのみそしる こんにゃくとえだまめのいためもの	牛乳 わかめ あぶらあげ とうふ みそ アジフライ	ねぎ えだまめ にんじん こんにゃく	ごはん あぶら さとう	575	22.4
31	火	ごはん	牛乳	わかじしカレー やきウインナー フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	ごはん あぶら さとう カレーウ	597	20.6
								603	24.5

☆ 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。ご心配な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。  
 ☆ (学) は学校配送になります。



# 5月

# 給食だより



新年度が始まって、1か月がたちました。子ども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、疲れもたまってき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



## 埼玉西武ライオンズ 「若獅子カレー」



2022年のプロ野球が3月25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



## 3つの食品のグループ

食品は「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」、「おもに体の調子をととのえる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

みんながそろえば 栄養満点！



選手からの  
スペシャルメッセージが  
見られるよ



ホームページ(動画)は5月1日公開 になります。

## 食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。  
太枠の中に言葉があらわれます。

① □ や □ は ③ □ おきあ □ ご ⑤ □ ② □ ④ □ ⑥ □ ⑦ □

- ① 朝のあいさつ。
- ② 田んぼで〇〇かりをします。
- ③ 野菜を売っている店。
- ④ 雨が降ったらさすもの。
- ⑤ 夜空にさく花。

クイズの答えは6月の給食だよりを見てね!!