

5月分 小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市給食センター 東館

令和5年

日・曜	牛乳	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	栄養量 エネルギー (たんぱく質)	給食 センター から お知らせ
日・曜	牛乳	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	栄養量 エネルギー (たんぱく質)	給食 センター から お知らせ
1月	○	ごはん かぼちゃコロッケ ぶたにくのあまからに にらたまじり		ごはん、あぶら、さとう パンこ、こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう、たまご、みそ ぶたにく	にら、ながねぎ、にんじん えのきたけ、かぼちゃ たまねぎ、キャベツ、しょうが	660 [23.0]	にらは色の濃い野菜でカロテンが豊富です
2火	○	★たけのこごはん あかうおのしょうゆやき ◇すましじる、かしわもち		ごはん、さとう、たまふ かしわもち	ぎゅうにゅう、とり、にん あぶらあげ、かまぼこ アラスカメヌケ	にんじん、たけのこ さやいんげん、だいこん えのきたけ、ながねぎ、こまつな	604 [28.5]	こどもの日 献立です
8月	○	ごはん はるさめのちゅうかういため マーボー豆腐	オレンジ(1/6こ)	ごはん、でんぶん こまあぶら、あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート、とうふ、とり	にんじん、たけのこ、しいたけ ながねぎ、にんにく、たまねぎ チンゲンサイ、オレンジ	594 [26.1]	オレンジは ビタミンCが 豊富です
9火	○	ごはん とり、のねぎソースがけ なすのいためもの、あおさのみそじる		ごはん、じゃがいも こまあぶら、さとう でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、あおさのり みそ、とり、ぶたにく	だいこん、にんじん、たまねぎ にんにく、しょうが、ながねぎ たけのこ、しめじ、あかピーマン なす	597 [27.7]	あおさは海 藻でミネラルが豊富です
10水	○	ツイストパン たらのこうそうやき ◇コーンポタージュ おこめのムース	かいそうサラダ (ナムル)	パン、あぶら、パンこ なまクリーム おこめのムース	ぎゅうにゅう、たら わかれ、かんでん あかつのたまご くきわかれ、こんぶ	たまねぎ、とうもろこし、こまつな にんじん、きゅうり、キャベツ パプリカ、パセリ	669 [27.8]	幸房小のリ クエスト献 立です
11木	○	ごはん あじのなんぼんだれがけ キャベツいりはるさめスープ	コーンときゅうりの サラダ (みそパンパシジー)	ごはん、はるさめ、こま こまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あじ とり	キャベツ、にんじん、ながねぎ しいたけ、にんにく、しょうが とうもろこし、きゅうり だいずやし	604 [26.7]	彦成小のリ クエスト献 立です
12金	○	カレーライス きなこめ	グリーンアスパラの サラダ (こま)	むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、だいず、きなこ	にんじん、たまねぎ グリーンピース、にんにく しょうが、グリーンアスパラガス キャベツ、きゅうり	655 [23.9]	アスパラガ スは香の 野菜です
15月	○	★チキンピラ れんこんのはさみやき マカロニスープ ひゅうがなつゼリー		ごはん、あぶら、マカロニ じゃがいも、でんぶん こむぎこ、パンこ ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう、とり、にん ペーコン、レンズまめ、たまご	たまねぎ、にんじん、えだまめ とうもろこし、キャベツ、セロリー マッシュルーム、にんにく、トマト れんこん	585 [20.5]	日向夏は春 から初夏が 旬の果物です
16火	○	とんこつラーメン ぎょうざ(2こ) ◇やさしいため		ちゅうかめん、あぶら さとう、こまあぶら、こま でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると とり	キャベツ、にんじん、きくらげ ながねぎ、たけのこ、もやし こまつな、にんにく、たまねぎ にら	605 [26.6]	次上小のリ クエスト献 立です
17水	○	ごはん、のりつくだに いわしのうめ あつあげのみそいため ◇のっぺいじる		ごはん、さといも、でんぶん さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、とり、いわし なまあげ、さつまあげ、みそ のりつくだに	にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、キャベツ、ピーマン たけのこ、しょうが、うめ	601 [24.8]	梅のクエン 酸には疲れ をとる働き があります
18木	○	コッペパン チキンカツのトマトソースがけ ファッラーダ	ヨーグルトあえ	パン、オリーブあぶら、さとう あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とり しろいんげんまめ、ヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまねぎ セロリー、レモン、トマト、にんにく みかん、おうとう、バナナ パインアップル	612 [28.3]	ファッラーダ はギリシャの 家庭料理です
19金	○	ごはん、サモサ ルーローハンのぐ ◇フォースープ		ごはん、フォー、あぶら さとう、じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう、とり、にん ぶたにく、なまあげ	にんじん、たけのこ、もやし ながねぎ、こまつな、たまねぎ あかピーマン、にんにく、しょうが	615 [24.7]	サモサはイ ンドの定番 料理です
22月	○	ごはん メンチカツ、バックソース チキンブロス	カラフルサラダ (コールスロー)	ごはん、あぶら パンこ、こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とり、にん レンズまめ、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、かぶ さやいんげん、キャベツ えだまめ、とうもろこし	643 [23.3]	カラフルリ ブには4種類 の野菜が使 われています
23火	○	ごはん、にしのでりやき こまみそきんぴら ◇よしのじる		ごはん、さといも、でんぶん こま、さとう、あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ にんじん、さつまあげ、みそ	にんじん、ながねぎ、こまつな ごぼう	623 [26.9]	にんじんの 照り焼きは 骨ごと食べ られます
24水	○	ごはん ハンバーグのおろしソースがけ ひじきのにもの、◇さつまじる		ごはん、でんぶん、さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう、とり、みそ ひじき、あぶらあげ だいず、ぶたにく	にんじん、キャベツ、たまねぎ しめじ、こまつな、だいこん しらたき、しいたけ	588 [24.9]	さつま汁は 鹿児島県の 郷土料理です
25木	○	しょうパン チキンゲットの バーベキューソースがけ(2こ) クラムチャウダー	コーンサラダ (ばいせんごま)	パン、じゃがいも、あぶら さとう、こむぎこ なまクリーム	ぎゅうにゅう、あさり、たまご とり	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、にんにく しょうが、りんご、レモン とうもろこし、キャベツ、きゅうり	596 [24.8]	春が旬のあ さりほう味 が豊富です
26金	○	ごはん いかにオニオンソースがけ いかにのちゅうかに、わかめスープ プチりんごゼリー		ごはん、こまあぶら でんぶん、あぶら こむぎこ、りんごゼリー	ぎゅうにゅう、わかめ、とり なると、いか、ぶたにく、たまご	たけのこ、ながねぎ、しいたけ たまねぎ、にんにく、レモン はくさい、にんじん チンゲンサイ、しょうが	624 [24.6]	いかに脂質 が少なく、たん ぱく質が豊富 です
29月	○	ごはん にくりしのだに、◇つみれじる	いんげんいり サラダ (わふうクリーム)	ごはん、でんぶん、さとう	ぎゅうにゅう、つみれ、みそ とり、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう ながねぎ、こまつな、たけのこ さやいんげん、キャベツ	596 [22.8]	つみれ汁は 千葉の郷土 料理です
30火	○	ごはん コーンしゅうまい(2こ) すぶた	◇きりぼしだいこん のナムル (こうみじお)	ごはん、あぶら、でんぶん さとう、こまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご ずらたまご、たら、とり	にんじん、たまねぎ、ピーマン たけのこ、しいたけ、こまつな もやし、きりぼしだいこん とうもろこし	697 [25.7]	切り干し大 根はカルシ ウムが豊富 です
31水	○	くらパン ツナオムレツ、ひよこまめのトマトに ソーセージのスープ		パン、じゃがいも、あぶら さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、たまご、まぐろ レバー、いりウインナー ひよこまめ しろいんげんまめ、とり	にんじん、たまねぎ、キャベツ セロリー、にんにく、トマト	585 [26.4]	ひよこ豆は 食物繊維が 豊富です

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
※食品名は主材料のみ記載しています。
◇印は、三郷市産の小松菜を使用した献立です。
★印は、混ぜご飯です。給食センターから「具」を
配送しますので、ご飯と混ぜてから配膳してください。



食物アレルギーとは、
原因となる食べ物を
食べた時アレルギー反応が引き起
こされることをいいます。牛乳アレルギーの子に配
慮して、みんなで安全に楽しい給食時間を過ごしま

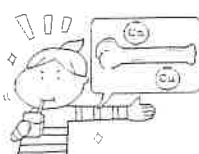
Q. どうして給食には 毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの
摂取量が不足している
といわれています。給食がある日
とない日では、給食のある日の方
がカルシウムの摂取量が多いとい
う研究結果が出ています。給食に
出る牛乳は、成長期に大切
なカルシウム
摂取に役立っ
ています。



Q. カルシウムって、 どうして大切なの？

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、
骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなりま
す。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークに
なります。そのため、
10代の頃に骨密度
を高めてカルシウム
貯金することが大
切です。牛乳を積極
的に飲み、カルシウ
ム貯金をしましょう。



平 均
618
[25.4]

今月のリクエスト献立

10日(水) 幸房小学校
11日(木) 彦成小学校
16日(火) 次上小学校

