










平成29年度 5月分学校給食予定献立表

さいたま市立尾間木中学校

日(曜)	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる食品 赤色(1・2群)	体の調子を整える食品 緑色(3・4群)	働く力や体温になる食品 黄色(5・6群)	Kcal	g
★ ◎ 1(月)	ソイ丼(麦ご飯) 		ゆかり和え かぶのみそ汁	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり かぶ しめじ	米 麦 油 砂糖 でんぷん	778	32.6
★ 2(火)	ちらし寿司 		鶏肉のから揚げ 若竹汁 かしわもち	牛乳 鶏肉 えび 錦糸卵 豆腐 わかめ	にんじん 干しいたけ かんぴょう れんこん こねぎ さやえんどう たけのこ えのきたけ にんにく しょうが	米 砂糖 米粉 いりごま 油	784	32.5
3(水)	憲法記念日							
4(木)	みどりの日							
5(金)	こどもの日							
★ ◎ 8(月)	グリーンピースご飯 		ししゃもフライ 筑前煮	牛乳 鶏肉 ししゃもフライ 生揚げ	グリーンピース しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん 干しいたけ	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	867	31.0
9(火)	シュガートースト 		チキンピーンズ ひじきのマリネ	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん きゅうり	山型食パン マーガリン 砂糖 じゃがいも 油	844	33.2
★ ◎ 10(水)	青菜とえびのピラフ 		鮭の香草パン粉焼き グリーンピースの ポタージュ	牛乳 えび 鮭 チーズ ベーコン スキムミルク	たまねぎ エリンギ 小松菜 にんじん グリーンピース	米 バター 油 パン粉 小麦粉	788	35.7
◎ 11(木)	白飯(鳳宮産米) 		生揚げのみそ煮 小松菜の辛子和え	牛乳 生揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ピーマン しょうが 小松菜 もやし	米 砂糖 油 でんぷん	768	34.3
◎ 12(金)	白飯(岩瀬産米) 		ホキの 新たまソースかけ 切干大根の煮付け 豆乳入りみそ汁	牛乳 ホキ 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豚肉 豆腐 豆乳	にんにく たまねぎ こねぎ 切干大根 干しいたけ にんじん だいこん ねぎ	米 でんぷん 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	827	35.3
15(月)	麦ご飯 		四川風マーボー豆腐 はるさめサラダ 果物(清見オレンジ)	牛乳 豚肉 豆腐	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり もやし 清見オレンジ	米 麦 油 砂糖 でんぷん はるさめ すりごま	774	31.0
★ 16(火)	わかめうどん (地粉うどん) 		手作りさつま揚げ ごま酢和え	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ たら 卵	にんじん ねぎ しょうが えだまめ もやし キャベツ きゅうり	地粉うどん でんぷん 油 砂糖 すりごま	821	36.8
◎ 17(水)	親子丼(麦ご飯) 		大豆と木の実の から揚げ 小松菜の磯和え	牛乳 卵 鶏肉 大豆 のり	たまねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 もやし キャベツ	米 麦 砂糖 でんぷん 油 アーモンド カシューナッツ	808	33.9
18(木)	豆入り ポークストロガノフ (麦ご飯) 		フレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり みかん缶	米 麦 油 小麦粉 バター 砂糖	834	29.2
☆ 19(金)	ひりん飯 		きびなご カリカリフライ せんだご汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ かまぼこ きびなごカリカリフライ	切干大根 ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ 干しいたけ	米 油 砂糖 いりごま	730	25.9
22(月)	中華丼(麦ご飯) 		じゃがいもの甘辛和え ピリ辛もやし	牛乳 豚肉 いか えび うすらの卵	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり	米 麦 油 でんぷん じゃがいも 砂糖	843	32.5
★ 23(火)	手作りピザパン 		野菜スープ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン チーズ ウィンナー	たまねぎ ピーマン にんじん ホールコーン キャベツ かぶ みかん缶 バイン缶 和なし缶 レモン果汁	強力粉 小麦粉 白玉粉 砂糖 油	764	27.2
★ ◎ 24(水)	山菜おこわ 		かつお赤しそフライ うどと新たまの 卵とじ汁	牛乳 油揚げ かつお赤しそフライ 卵	干しいたけ たけのこ 山菜ミックス うど にんじん たまねぎ 小松菜	米 もち米 砂糖 油 でんぷん	749	30.6
◎ 25(木)	白飯(岩瀬産米) 		ニシンのねぎみそ焼き 昆布豆 沢煮わん	牛乳 ニシンのねぎみそ焼き 大豆 昆布 豚肉 生揚げ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	米 砂糖 こんにゃく 油 でんぷん	822	36.4
★ ◎ 26(金)	タンメン (ホット中華めん) 		米こめサラダ お豆腐マフィン	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 卵	しょうが にんじん キャベツ ねぎ もやし 小松菜 きゅうり ホールコーン	ホット中華めん 油 でんぷん 米粉めん 小麦粉 砂糖 バター	918	30.5
◎ 29(月)	五穀わかめご飯 		干草焼き 豚汁 果物(冷凍みかん)	牛乳 豚肉 卵 豆腐	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん 小松菜 ねぎ 冷凍みかん	米 麦 あわ きび 黒米 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	767	30.9
★ ◎ 30(火)	チキンカツカレー (白飯(藤子産米)) 		海藻サラダ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ スキムミルク 海藻ミックス	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが アップルソース だいこん きゅうり ホールコーン	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも バター 砂糖	933	31.0
★ ◎ 31(水)	白飯(鳳宮産米) 		新じゃがのそぼろ煮 五色和え 納豆	牛乳 納豆 鶏肉	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが グリーンピース ホールコーン 小松菜 もやし キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 油 でんぷん	781	29.2

☆栄養所要量の基準 エネルギー820kcal たんぱく質30.0g ☆今月の平均栄養所要量 エネルギー810kcal たんぱく質32.0g

※★ → 裏面に詳しい献立の説明がのっています。

※☆ → 食育の日です。

※◎ → 地場産の食材を使った献立の日です。

※献立は、都合により変更することがありますのでご了承ください。

※23(火) → 2年生 管弦楽教室のため、お弁当持参で給食はありません。

5月の献立について

- ★ 1(月) 今年度は、汁ものに一工夫しています。2、3年生のみなさん、昨年度との違いがわかりますか？
- ★ 2(火) こどもの日にちなんで、ちらし寿司にしました。「かしわもち」もつきます。
- ★ 8(月) 「グリーンピースご飯」は、旬のグリーンピースを混ぜ込んだご飯です。
今年度も、7組のみなさんがグリーンピースのさや出しをしてくれそうです！
- ★ 10(水) 旬のグリーンピースを使って、ポタージュを作ります。苦手な人も一口挑戦してみてくださいね！
- ★ 16(火) さつま揚げは、給食室で手作りします。
- ★ 23(火) ピザパンは、給食室で生地からこねて手作りします。焼き立てのパンをお楽しみに♪
- ★ 24(水) 旬の「山菜」「かつお」「うど」「新たまねぎ」を使ったメニューです♪
- ★ 26(金) お豆腐マフィン、給食室で手作りします。お楽しみに♪
- ★ 30(火) 学総の壮行会にあわせて、「カツ(勝つ)カレー」にしました！ カレーのルウもチキンカツも手作りします。
3年生は、最後の大会ですね。試合に勝つという願いを込めて、作ります！
- ★ 31(水) 新じゃがを使って、そばろ煮を作ります。納豆は、埼玉県産の大豆を使用したものです。

地場産物

* 緑区の若谷農園の若谷さんが育てた「小松菜」を使用しています。

◎ 1(月)・10(水)・11(木)・17(水)・24(水)・26(金)・29(月)・31(水)

* 緑区の若谷農園の若谷さんが育てた「たまねぎ」を使用しています。

◎ 12(金)・24(水)



* 地場米は、3つの地域の農家さんから納品してもらっています。それぞれ品種が違うので、食べ比べてみてください！

◎ 11(木)・31(水)

西区の馬宮の農家の方から納品してもらったお米を使用しています。お米の品種は、「コシヒカリ」です。

◎ 30(火)

見沼区の膝子で作ったお米を使用しています。お米の品種は、「キヌヒカリ」です。

◎ 12(金)・25(木)

岩槻区で作ったお米を使用しています。お米の品種は、「彩のきすな」です。もちもちとした食感が特徴です。

食育の日

食育(しょくいく)

毎月19日は、「しょく19」の日です。

今年度は、毎月19日に郷土料理を提供していきます。

和食のよさを見直し、食に興味を持つきっかけになればと願っています。

今月は19(金)が食育の日です。熊本県の郷土料理です♪



☆ 19(金) **びりん飯 牛乳 きびなごかりカリフライ せんだご汁**

びりん飯

熊本県宇城市の「戸馳島(とばせじま)」に伝わる豆腐の入った混ぜご飯で、精進料理の一つです。

豆腐を炒める時の音が「びりん、びりん」と聞こえるところからこの名前がついたそうです。

せんだご汁

熊本県天草地方の郷土料理で、さつまいもやじゃがいもにでんぷんを加えて練っただんごが入った汁ものです。

しいたけ、にんじん、だいこんなどをだし汁で煮て、だんごを加え、しょうゆ、塩などで調味して作ります。