

# 平成30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(火)	ちらし寿司 		鶏肉のから揚げ 若竹汁 かしわもち	牛乳 えび 錦糸卵 鶏肉 豆腐 わかめ	にんじん 干しいだけ かんぴょう れんこん こねぎ さやえんどう たけのこ えのきだけ にんにく しょうが	米 砂糖 米粉 いりごま 油	781	32.3
2(水)	<b>写生会</b>							
3(木)	<b>憲法記念日</b>							
4(金)	<b>みどりの日</b>							
★ 7(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 干しいだけ	米 麦 油 こんにやく じゃがいも 砂糖	867	31.0
8(火)	シュガートースト 		チキンピーズ 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
★ ◎ 9(水)	青菜とえびのピラフ 		ホキの香草パン粉焼き グリーンピースの ポターージュ	牛乳 えび ホキ 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	763	33.0
◎ 10(木)	白飯(岩崎産米) 		生揚げの中華煮 はるさめサラダ	牛乳 生揚げ 豚肉 うずらの卵	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいだけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし	米 砂糖 油 でんぷん はるさめ すりごま	836	34.4
★ 11(金)	親子丼(麦ご飯) 		大豆と木の実の から揚げ 小松菜の辛子和え	牛乳 卵 鶏肉 大豆	たまねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 もやし	米 麦 砂糖 でんぷん 油 アーモンド カシューナッツ	801	33.8
★ ◎ 14(月)	山菜おこわ 		かつお磯辺フライ うどと新たまの卵とじ汁 果物(ゴールドキウイ)	牛乳 油揚げ かつお磯辺フライ 卵	干しいだけ たけのこ 山菜ミックス うど にんじん たまねぎ 小松菜 ゴールドキウイ	米 もち米 砂糖 油 でんぷん	766	30.8
★ 15(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	817	36.6
16(水)	ポークカレー (麦ご飯) 		海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 海藻ミックス ヨーグルト	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 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	870	29.9
◎ 17(木)	白飯(馬宮産米) 		たらの新たまソースかけ ひじきの炒り煮 豆乳入りみそ汁	牛乳 豆乳 たら ひじき さつま揚げ 高野豆腐 豚肉 豆腐	にんにく たまねぎ こねぎ にんじん 干しいだけ だいこん ねぎ	米 でんぷん 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	791	34.2
☆ ◎ 18(金)	炒飯 		春巻き 酸辣湯	牛乳 焼き豚 卵 鶏肉 スキムミルク 春巻き	たまねぎ ピーマン きくらげ 干しいだけ えのきだけ にんじん たけのこ 小松菜	米 麦 油 でんぷん	732	27.0
◎ 21(月)	きんぴらご飯 		干草焼き さつま汁	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐	にんじん ごぼう たまねぎ 小松菜 だいこん ねぎ	米 麦 こんにやく 砂糖 油 いりごま さつまいも	754	31.5
◎ 22(火)	白飯(藤子産米) 		四川風マーボー豆腐 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 カットわかめ	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 小松菜 ホールコーン	米 油 砂糖 でんぷん いりごま	736	30.9
23(水)	豆入り ポークストロガノフ (麦ご飯) 		コーンサラダ	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 ホールコーン	米 麦 油 小麦粉 バター 砂糖	842	29.5
◎ 24(木)	白飯(岩崎産米) 		さばのピリ辛焼き 切干大根の煮付け 豚汁	牛乳 さば 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豚肉 豆腐	にんにく しょうが 切干大根 干しいだけ にんじん ねぎ ごぼう だいこん 小松菜	米 砂糖 油 じゃがいも こんにやく	794	35.9
★ ◎ 25(金)	タンメン (ホット中華めん) 		荳わかめのチョナムル お豆腐マフィン	牛乳 豚肉 豆腐 卵 荳わかめ	しょうが にんじん キャベツ ねぎ もやし 小松菜 えのきだけ にんにく	ホット中華めん 油 でんぷん 小麦粉 バター 砂糖	897	30.9
28(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 うずらの卵	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 干しいだけ もやし きゅうり	米 麦 油 でんぷん じゃがいも 砂糖	845	32.6
★ ◎ 29(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 ウインナー	たまねぎ ピーマんにんじん ホールコーン キャベツ 小松菜 みかん缶 パイン缶 もも缶 レモン果汁	強力粉 小麦粉 白玉粉 砂糖 油 じゃがいも	783	27.6
★ ◎ 30(水)	白飯(馬宮産米) 納豆 		新じゃがのそぼろ煮 小松菜の磯和え	牛乳 納豆 鶏肉 のり	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいだけ しょうが グリーンピース 小松菜 もやし キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 油 でんぷん	774	29.4
◎ 31(木)	三色そぼろご飯 		きびなご カリカリフライ 根菜ごまキムチ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 きびなごカリカリフライ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう だいこん はくさいキムチ ねぎ 小松菜	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにやく いりごま ねりごま	745	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802kcal たんぱく質31.7g

※★ → 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。

※29(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(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。
- ★ 7(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しを出してくれます！
- ★ 9(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！
- ★ 14(月) 旬の「山菜」「かつお」「うど」「新たまねぎ」を使ったメニューです♪
- ★ 15(火) さつま揚げは、給食室で手作りします。
- ★ 17(木) 若谷農園さんの新たまねぎを使って、「たらの新たまソースかけ」を作ります。
- ★ 25(金) お豆腐マフィン、給食室で手作りします。お楽しみに♪
- ★ 29(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♪
- ★ 30(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。

◎ 9(水)・11(金)・14(月)・18(金)・21(月)・22(火)・24(木)・25(金)・29(火)・30(水)・31(木)

\*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。

◎ 14(月)・17(木)・30(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！

◎ 17(木)・30(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。

◎ 22(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。

◎ 10(木)・24(木)

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

## 食育の日

しょくいく

毎月19日は、「食育(しょくいく19)」の日です。

今年度は、毎月19日に世界の料理を提供していきます。

給食を通して、様々な国の味に触れ、他国の文化に興味を持つきっかけになればと願っています。

今月は、サッカーのワールドカップ開催にちなみ、開催国のロシアの料理です。お楽しみに♪



☆ 18(金)

**炒飯 牛乳 春巻き 酸辣湯**

### 炒飯

炊き上がったお米を様々な具材と共に油で炒めた料理です。中華独特の強火によって、カラリ、パリリと仕上がります。

米食中心の食文化が生まれ、かまどの発達により火力が強くなり、鉄器技術の進歩と普及により中華鍋が生み出されたことで「炒飯(チャーハン)」が広く食べられるようになったと言われています。

### 春巻き

中国料理の点心の一つ。豚肉、たけのこ、しいたけ、黄にらなどを千切りにして炒めて調味したものを小麦粉で作った皮で棒状に包み、油で揚げたものが一般的です。香港や広州では、飲茶の際に食べる事が多く、ウスターソースをつけることもあります。

### 酸辣湯

中国料理のスープの一つ。「酸」は酢、「辣」はこしょうを意味し、酸っぱくて辛いスープです。