



5月学校給食予定献立表

令和4年度
さいたま市立向小学校

日曜	こんだて			おもな食品とそのはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
	主食	牛乳	おかず(副食)	血や肉や骨になる食品(赤)	熱やはたらく力になる食品(黄)	体の調子をととのえる食品(緑)			
【5日】 鯉のほりを飾るのは、男の子が鯉のように元気に育ってほしいとの願いからです。昔、鯉は滝を登って竜になるといわれた魚です。	2月	ソイ丼	MILK	五目スープ 即席漬け	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉 豆腐 ベーコン	米 麦 油 でん粉	しゅんぎく にんじん もやし ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	605	27.3
	6金	青菜とハムのピラフ	MILK	ホキのマーマレードソース フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 ハム ホキ	米 油 砂糖 バター でん粉 マーマレード	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ こまつな みかん きゅうり	560	23.0
	9月	むぎごはん	MILK	家常豆腐 春雨サラダ 清見オレンジ	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ ハム	米 麦 油 砂糖 でん粉 はるさめ	にんじん しいたけ ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく もやし きゅうり 清見オレンジ	621	26.1
	10火	スパゲティ ナポリタン	MILK	フライドポテト コーンサラダ	牛乳 ハム チーズ	スパゲティ 油 バター じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく	574	21.1
	11水	むぎごはん	MILK	生揚げと豚肉のみそ煮 なめたけ和え	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	米 麦 油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン キャベツ ねぎ もやし こまつな なめたけ	606	26.2
	12木	フラワーロールパン	MILK	新じゃがいものクリーム煮 グリーンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	フラワーロールパン 油 小麦粉 バター じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし きゅうり アスパラガス グリーンピース キャベツ	648	22.6
【16日】 納豆にはタレとからしがついていますが無理に使う必要はありません。自分にあった味付けで食べてください。	13金	わかめうどん	MILK	大豆と木の実のから揚げ おひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ 大豆	地粉うどん 砂糖 アーモンド 油 カシューナッツ	にんじん しいたけ たけのこ もやし こまつな ねぎ	620	27.1
	16月	むぎごはん	MILK	肉じゃが 納豆 ごま和え	牛乳 豚肉 納豆 みそ	米 麦 油 ごま しらたき 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	615	24.7
	17火	むぎごはん	MILK	親子煮 小松菜とわかめのサラダ	牛乳 鶏肉 卵 生揚げ わかめ	米 麦 砂糖 ごま 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり こまつな とうもろこし	588	23.8
	18水	牛丼	MILK	みそ汁 ゆかり和え	牛乳 牛肉 みそ わかめ	米 麦 しらたき 油 砂糖 じゃがいも 麩	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ゆかり キャベツ きゅうり	630	29.0

毎月19日は食育の日『早寝・早起き・朝ごはん』デー

	19木	子どもパン	MILK	チキンピーズ こんにやくサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 チーズ わかめ	子どもパン 油 砂糖 じゃがいも ごま こんにやく	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり だいこん とうもろこし	627	25.0
	20金	ごぼうとカシューナッツの混ぜご飯	MILK	あじフライ こしね汁	牛乳 豚肉 あじ みそ	米 砂糖 油 カシューナッツ 小麦粉 こんにやく	にんじん ごぼう しょうが しいたけ だいこん ねぎ こまつな	636	28.9
	23月	広東メン	MILK	きびなごかり揚げ 茎わかめのチョナムル	牛乳 豚肉 きびなご いか わかめ	中華めん 油 砂糖 小麦粉 ごま でん粉	にんじん しょうが きくらげ キャベツ ねぎ こまつな にんにく えのき もやし	582	26.2
	24火	グリーンピースごはん	MILK	まぐろのかりん揚げ 野菜のうま煮	牛乳 まぐろ 生揚げ 鶏肉	米 もち米 油 砂糖 じゃがいも こんにやく でん粉	グリーンピース にんじん ごぼう たけのこ	688	29.8
	25水	ごはん	MILK	豆腐とうずら卵の中華煮 中華和え	牛乳 豆腐 豚肉 とうずら卵 わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり だいこん	578	24.1
	26木	はちみつレモン トースト	MILK	ポテのチーズソース和え 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ウィナー わかめ	食パン 油 はちみつ 砂糖 マーガリン ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	657	21.7
	27金	あさりと青菜の ごはん	MILK	さばの竜田揚げ けんちん汁	牛乳 さば 油揚げ あさり 豆腐	米 油 こんにやく でん粉 ごま じゃがいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ えのき こまつな	688	26.2
	30月	ごはん	MILK	かつおの新玉ねぎソース 若竹汁 冷凍みかん	牛乳 かつお 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 麩	にんにく たまねぎ たけのこ こまつな こねぎ みかん	599	28.9
	31火	キムたま丼	MILK	芋と豆のかりんとう 塩昆布和え	牛乳 卵 豚肉 大豆 昆布	米 麦 砂糖 油 でん粉 ごま さつまいも	にんにく しょうが にら にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ きゅうり キャベツ かぶ	664	25.2
							平均栄養価	620	25.6

旬のものをキャッチしましょう



昔、人々はその季節、その時にとれるものを食べて生きてきました。そして、食べ物で季節の変化を感じ、それを楽しみとしていました。

また、その季節に最も多くとれ、最も味のよい魚や果物、野菜などを“旬”のものとして、その季節が来ると“旬”のものを味わうのが食事の楽しみであり、食卓の文化でもあったわけです。

近年、野菜や果物など、ほとんどのものが年間を通して出回り、季節感が失われてきています。時代が変わっても“旬”のものを味わうことを喜びとする心は失いたくないものです。

