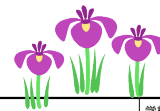




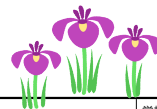
5月献立表



日 曜	献立名 <small>※材料の都合により献立を変更することがあります。</small>	主 な 材 料						学校給食摂取基準		● 佐野市の今月の給食目標 ● 食事のマナーを守って食べよう  給食ひとくちメモ			
		体をつくるものになる【あか】		体の調子を整えるものになる【みどり】		エネルギーのもとになる【きいろ】		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)				
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 海そう	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも 砂糖	6群 脂質 油脂・種実	児童	生徒				
1 金	ごはん					こめ			690 843 28.5 33.7 20.0 22.5	チンゲンサイは1970年代に日本に入ってきた中国原産の野菜です。カロテンやビタミンC、カルシウムなどを豊富に含み、色あざやかで、歯切れが良いのが特徴です。アクもないので、炒め物やスープなどに向いています。 			
	牛乳	ぎゅうにゅう											
	鶏肉の照焼き	とりにく			さとう	でんぷん							
	華風サラダ	ハム	にんじん	キャベツ	きゅうり	もやし	はるさめ	さとう			ごまあぶら		
7 木	ミニキャラメルコッペパン					パン			626 777 25.9 30.9 19.4 22.0	食事のマナーはできていますか。マナーの基本は相手の立場になって考え、気持ちを思いやることです。毎日の給食でも、みんながお互いに気持ちよく食事できるように心がけましょう。			
	牛乳	ぎゅうにゅう											
	スパゲッティミートソース	ぶたにく	こなチーズ	にんじん	たまねぎ	グリーンピース	スパゲッティ	あぶら					
	ツナオムレツ	ツナ	たまご										
8 金	ごはん					こめ			686 838 20.2 23.8 21.3 23.8	抹茶は緑茶の一種です。普段お茶として飲んでいる「煎茶」は茶葉を蒸し、揉んでから乾燥させて作りますが、「抹茶」は揉まずに乾燥したものを石臼でひいて細かい粉にして作ります。粉にすることで茶葉そのものの茶葉を採ることができます。			
	牛乳	ぎゅうにゅう											
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ		じゃがいも	あぶら					
	ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー	とうもろこし		ごま			ドレッシング		
11 月	ごはん					こめ			640 789 27.3 32.2 20.4 23.0	ホイコーローは「豚肉とキャベツのみぞ炒め」です。本場中国のものは辛口で、キャベツではなくニンニクの芽を使いますが、日本ではキャベツを使って甘めの味に仕上げるのが一般的です。 			
	牛乳	ぎゅうにゅう											
	ホイコーロー	ぶたにく	みそ		キャベツ	たまねぎ		あぶら					
	中華スープ	たまご	とりにく		こまつな	にんじん	もやし	でんぷん			あぶら	ごまあぶら	
12 火	ごはん					こめ			627 784 25.7 31.2 23.7 27.8	来月からサッカーの世界を決めるワールドカップが始まります。開催国のひとつであるアメリカにちなみ、チリコンカンやコーンチャウダー、シーザーサラダなどのアメリカでおなじみの料理を取り入れてみました。がんばる選手たちをみんなで応援しましょう。 			
	牛乳	ぎゅうにゅう											
	チリコンカン	ぶたにく	だいす	にんじん	トマト	たまねぎ	マッシュルーム	あぶら					
	シーザーサラダ	ハム			キャベツ	たまねぎ	きゅうり	キャベツ			たまねぎ	ドレッシング	
13 水	ごはん					こめ			620 773 24.4 29.3 18.2 20.8	いわしは、まいわし、かたくちいわし、うるめいわしなどの種類があり、日本では昔からよく食べられている魚です。今日は、蒸汁に梅干しを加えた、いわしの梅煮にしてみました。 			
	牛乳	ぎゅうにゅう											
	いわしの梅煮	いわし			うめ								
	五目さんぴら	ぶたにく	さつまあげ	にんじん		ごぼう	さとう	こん			にやく	あぶら	ごまあぶら
14 木	ごはん					こめ	パン		638 772 23.8 29.4 27.5 30.7	人気のチョコレギサラダは焼肉店などでもおなじみですが、実は日本で考えられた韓国風のサラダで、もと韓国にはなかったそうです。ごま油と焼きのりの風味がおいしい人気のサラダです。			
	牛乳	ぎゅうにゅう											
	しょうゆラーメン	ぶたにく	なるたまき	にんじん		もやし	とうもろこし	ねぎ			さとう	ちゅうかめん	
	はるまき	ぶたにく		にんじん		キャベツ	たまねぎ	はるまき			のかわ	あぶら	
15 金	ごはん					こめ			663 806 24.7 28.2 15.5 16.6	食事をするときには、正しい姿勢を意識することが大切です。背筋を伸ばし、いすに深く座ります。足は床にぴったりつけて机とおなかの間にこぶし2つ分あけると、良い姿勢ができます。			
	牛乳	ぎゅうにゅう											
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん		たまねぎ	グリーンピース	じゃがいも			しらたき	さとう	あぶら
	キャベツの塩こんぶ和え		こんぶ		キャベツ	きゅうり						ごまあぶら	
18 月	ごはん					こめ			610 773 23.3 29.6 15.7 17.6	じゃがいもの主成分は糖質ですが、食物せんいが豊富なため、同じ重量のごはんと比較すると約半分のエネルギーになります。また、熱に強いビタミンCも多く含まれています。 			
	牛乳	ぎゅうにゅう											
	親子煮	とりにく	たまご	こおり	たまご	こんぶ	にんじん	たまねぎ			グリーンピース	さとう	
	野菜の浅漬け	みそ	わかめ	にんじん		キャベツ	だいこん	たまねぎ				じゃがいも	



5月献立表



日 曜	献立名 <small>※材料の都合により献立を変更することがあります。</small>	主 な 材 料						学校給食摂取基準		● 佐野市の今月の給食目標 ● 食事のマナーを守って食べよう  給食ひとくちメモ
		体をつくるものになる【あか】		体の調子を整えるものになる【みどり】		エネルギーのもとになる【きいろ】		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
		1群 たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 無機質 牛乳・小魚 海そう	3群 カロテン 緑黄色野菜	4群 ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも 砂糖	6群 脂質 油脂・種実	児童	生徒	
19 火	スライスコッペパン					パン			621 802 22.7 29.3 21.6 27.7	アセロラはビタミンCが豊富で、レモン果汁の約34倍とされています。ビタミンCは免疫力を上げてくれるはたらきがあります。主にブラジルやベトナムなどの暑い国で栽培されています。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	フランクフルトのケチャップソースかけ									
	野菜スープ			にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ		あぶら			
20 水	アセロラゼリーよせ					さとう			638 791 27.4 32.7 19.9 22.7	ちゃんこ鍋は力士が食べる鍋料理で、肉や野菜、魚介類など、いろいろな食材を使って入れて作ります。特に決まった具や味つけはありません。今日は肉だんご入りの具だくさんの汁物にしました。
	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ				
	牛乳									
	たらのカレー竜田揚げ	たら				でんぷん	あぶら			
21 木	小松菜のごま和え			こまつな	もやし	さとう	ごま		645 791 20.2 24.4 25.7 30.1	日本の食事では、昔から配膳の際の食器を置く位置が決まっています。給食を配る時には配膳図を参考にしながら正しい食器の位置に並べて、マナーを守って食べましょう。
	ちゃんこ汁	とうふ とりにく あぶらあげ		にんじん	キャベツ ねぎ					
	バターコッペパン		ぎゅうにゅう			パン				
	牛乳									
22 金	ボークブラウンシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら		614 791 19.4 24.1 17.9 21.9	春雨は、緑豆やじゃがいもなどから採ったデンプンを原料にして作られています。色や形が善の雨に似ていることから、この名前がついたそうです。
	イタリアンサラダ			にんじん	ぎゅうり たまねぎ		ドレッシング			
	レモンカスタードタルト	たまご	れんにゅう		レモンかじゅう	こむぎこ さとう				
	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ				
23 土	牛乳								615 777 23.3 28.3 18.3 21.5	こんにゃくは「こんにゃくいも」という芋から作られています。97%が水分で、残りは食物繊維のマンナンでできたカロリーの低い食品で、おなかの中のそうじをしてくれるはたらきがあります。
	ぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ				
	ほうれんそうとコーンのソテー	ウイナー		ほうれんそう	とうもろこし		バター			
	わかめとはるさめのスープ	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ	はるさめ でんぷん				
24 日	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ			616 777 23.3 28.3 18.3 21.5	こんにゃくは「こんにゃくいも」という芋から作られています。97%が水分で、残りは食物繊維のマンナンでできたカロリーの低い食品で、おなかの中のそうじをしてくれるはたらきがあります。
	牛乳									
	和風たまねぎソースハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ					
	こんにゃくサラダ		わかめ とさかのり		ぎゅうり キャベツ	こんにゃく さとう	ごま油			
25 月	かきたま汁	たまご とうふ		ほうれんそう にんじん	ねぎ	でんぷん			666 828 27.3 32.7 25.4 30.1	昨年、新メニューで登場したボークチャップ。今回は豚肉、キャベツ、たまねぎなどの材料をケチャップやソースで味つけし、アレンジしてみました。人気料理になることを期待しています。
	ココアコッペパン		ぎゅうにゅう			パン				
	牛乳									
	キャベツのボークチャップ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	でんぷん	あぶら			
26 火	チキンワンタンスープ	とりにく		こまつな にんじん	たまねぎ もやし	ワンタンのかわ	あぶら		644 860 26.8 32.1 25.7 30.0	Q&Aクイズ さばの脂には、どんなはたらきがあるでしょうか？ ① 骨を強くする ② 脳のはたらきを良くする ③ おなかの調子を良くする (答えは紙面下)
	千葉県産ヨーグルト		ヨーグルト			さとう				
	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ				
	牛乳									
27 水	さばの一夜干し焼き	さば							640 795 23.2 28.1 22.7 27.2	きちんと「いただきます」のあいさつをしていますか。私たちの口に食べ物が届くまでには、たくさんの人たちが関わっています。それらの人々に、また、命を与えてくれた動物や植物にも感謝して食べましょう。
	ひじきの炒り煮	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん		さとう こんにゃく	あぶら			
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ねぎ だいこん ごぼう	じゃがいも	あぶら			
	コッペパン		ぎゅうにゅう			パン				
28 木	ブルーベリージャム				ブルーベリー	さとう			666 808 29.7 34.3 19.9 21.9	給食のもち麦ごはんには、もち絹香という、栃木県で開発された品種の大麦が使われています。モチモチブチブチの食感で、食物繊維を豊富に含んでいます。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	ポテトのチーズ煮	ベーコン	チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	バター			
	ミートボールスープ	とりにく ぶたにく		こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ					
29 金	マスカットゼリー				マスカットかじゅう	さとう			666 808 29.7 34.3 19.9 21.9	給食のもち麦ごはんには、もち絹香という、栃木県で開発された品種の大麦が使われています。モチモチブチブチの食感で、食物繊維を豊富に含んでいます。
	もち麦ごはん		ぎゅうにゅう			こめ もちむぎ				
	牛乳									
	貝だくさんマーボー豆腐	ぶたにく とうふ だいす みそ		にんじん	ねぎ だけのこ しいたけ	さとう でんぷん	あぶら			
30 土	しゅうまい(2こ)	ぶたにく とりにく				しゅうまいのかわ			666 808 29.7 34.3 19.9 21.9	給食のもち麦ごはんには、もち絹香という、栃木県で開発された品種の大麦が使われています。モチモチブチブチの食感で、食物繊維を豊富に含んでいます。
	もやしのナムル	ハム		にら	もやし だいずもやし		ごまあぶら			

※太字の食材は栃木県産です。今月の米、大根、きゅうりは佐野市産を使用しています。
 ※こんにゃくは、エネルギーにはなりません。いも類なので5群に分類しています。
 ※パンの原材料は「小麦、砂糖、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、塩」です。変わりパンの場合は追加材料を記入します。
 ※さつまあげやちくわ、かまぼこ、ハムは卵が入っていないものを使用します。
 ※(小)は小学校・義務教育学校前期のみ、(中)は中学校・義務教育学校後期のみです。

〈保護者様へ〉
 食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよくかんで食べることをご指導ください。給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

