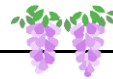
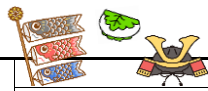


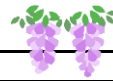
# 5月献立表



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
		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】		児童	生徒	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚 海そう	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも 砂糖	脂質 油脂・種実	650 26.0 18.0	830 33.0 23.0	
1 金	ミルクコッパン 牛乳 チキンカツレットマトソースかけ イタリアンサラダ パンプキンポタージュ こどもの白ゼリー <small>(りんごレモンと豆乳とサイダーのゼリー)</small>		ぎゅうにゅう			パン パンこ		671 29.2 24.1	827 36.0 28.2	★ こどもの日 ★ 5月5日はこどもの日です。こどもの日は、すべての子どもたちの幸福を願う国民の休日です。今日は、少し早いですが、こどもの日にちなみ、こどもの日ゼリーをつけました。色とりどりのゼリーが層になっているので、いろんな味が楽しめます。
7 木	ごはん 牛乳 ポークカレー 和風チキンサラダ 抹茶プリン	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら ドレッシング こま	692 20.7 20.6	845 24.3 22.9	給食の時間は、食事を楽しむだけでなく、配膳方法や後片付け、食事のマナーなどを学ぶ時間でもあります。決まりを守り、全員がおいしく、気持ちよく食べられるよう心がけましょう。
8 金	ミニ米粉パン 牛乳 しょうゆラーメン 春巻き コロコロきゅうり チーズ		ぎゅうにゅう	にんじん	もやし どうもろこし ねぎ たまねぎ しょうゆ キャベツ	ちゅうかめん はるさめ ごめこ はるまきのかわ きゅうり	あぶら ドレッシング ごま ごまあぶら	645 25.5 29.1	824 32.0 34.9	食事中的みなさんの姿勢はどうですか？姿勢が悪いと見た目だけでなく、消化も悪くなってしまいます。背筋をのばしてすいに深く座り、足は床にぴったりつけます。机とおなかの間にこぶし1つが入るようにするとよい姿勢になります。ひじは机につかないようにしましょう。
11 月	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	でんぷん こんにゃく さとう	あぶら	618 24.8 18.3	771 29.7 21.0	さわらは成長するにつれて、「さごし」→「なぎ」→「さわら」と呼び名が変わる出世魚です。60cm以上に成長したものがさわらと呼ばれます。今日は、しょうゆやみりんなどで下味をつけたさわらに衣をつけて油で揚げたさわらの竜田揚げです。
12 火	ごはん 牛乳 ホイコーロー チンゲンサイと卵のスープ オレンジ	ふたにく みそ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ えのきたけ オレンジ	あぶら	641 26.4 19.2	787 31.1 21.6	チンゲンサイは中国から伝わった野菜で、今では日本各地で栽培されています。クセがなくあっさりとした味と、加熱しても残るシャキシャキとした食感が特徴です。	
13 水	FIFAワールドカップ記念献立 (アメリカ) 黒コッパン 牛乳 チリコンカン シーザーサラダ コーンチャウダー	だいや ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	あぶら ドレッシング バター	666 26.2 24.6	828 31.6 28.9	来月からサッカーの世界一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。	
14 木	ごはん 牛乳 納豆 肉じゃが 小松菜のおひたし	なっとう ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース もやし	じゃがいも しらたき さとう	あぶら	646 24.2 16.2	786 27.6 17.4	じゃがいもには、ビタミンやカリウムが含まれています。とくに、ビタミンCが豊富です。じゃがいもは揚げる、蒸す、茹でる、煮込むなどさまざまな調理法で食べられています。今日は、煮込んで肉じゃがにしました。しっかり食べましょう。
15 金	ミニキャラメルコッパン 牛乳 スパゲッティミートソース ツナオムレツ ハムマリネ		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース たまねぎ きゅうり キャベツ	パン スパゲッティ マヨネーズ ドレッシング	639 24.7 21.6	819 30.8 26.1	今日はスパゲッティなので、フォークを使います。スパゲッティは音をたてないように、すすらずに、フォークにくるくると巻きつけて食べましょう。	
18 月	ごはん 牛乳 親子煮 キャベツの塩昆布あえ じゃがいものみそ汁 <small>(中)小魚</small>	とりにく たまご こおりとうふ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	602 23.6 16.1	769 30.4 18.4	和食の配膳では、ごはんは左側、汁物は右側に置くのがマナーです。食べるときは茶わんやおわんを持ちましょう。給食を配るときは、献立配膳図を参考に、正しい並べ方で食事をしましょう。	



# 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
		体をつくるものとなる【あか】		体の調子を整えるものとなる【みどり】		エネルギーのもととなる【きいろ】		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	児童	生徒	
		たんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚 海そう	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも 砂糖	脂質 油脂・種実	650	830	
19 火	ごはん					こめ			643 824 20.3 25.1 19.6 24.0	たまねぎを生そのまま食べると辛みがありますが、加熱すると甘くなります。今日は、ウィンナーやピーマン、キャベツなどの野菜と一緒にカレー味のソテーにしました。たまねぎの甘さを味わってみましょう。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	メンチカツ(小袋ソース)	ふたにく とりにく			たまねぎ	パンこ	あぶら			
	ウィンナーと野菜のカレーソテー	ウィンナー		ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ		あぶら			
20 水	春雨スープ	とりにく		にんじん こまつな		はるさめ	こまあぶら		585 758 20.8 26.5 21.2 27.3	今日は、マスカット味のゼリーにみかんやパイナップルの2種類の果物を合わせました。マスカットのさわやかな甘みが口いっぱいに広がります。暑くなり始めた時期に嬉しい冷たいデザートです。
	スライスコッペパン					パン				
	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	フランクフルト				さとう	バター			
21 木	野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ		あぶら		694 880 28.2 34.6 23.3 28.2	相撲部屋で力士が作る料理のことを「ちゃんこ」といいます。今日は、ちゃんこ鍋という鍋料理を真似て、肉団子や豆腐、たくさんの野菜を入れた栄養満点の汁物にしました。
	マスカットゼリーよせ				みかんかん パイナップルかん	さとう				
	ごはん					こめ				
	牛乳		ぎゅうにゅう							
22 金	さばの一夜干し焼き	さば							664 816 22.8 27.4 26.3 31.3	パンナコッタはイタリア語で「煮つめたクリーム」という意味です。今日のパンナコッタは、クリーム代わりに豆乳を使用しています。はちみつとレモンのソースがかかったさわやかな甘さのパンナコッタです。
	切干し大根の煮もの	きつたまあげ あぶらあげ		にんじん	ぎりぼしだいごん	しらたき さとう	あぶら			
	ちゃんこ汁	とうふ とりにく		にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ					
	バターコッペパン					パン				
25 月	牛乳		ぎゅうにゅう						635 803 23.0 28.2 20.4 24.2	今日のハンバーグには、大根おろし、すりおろしりんご、レモン果汁、しょうゆ、砂糖を煮つめて作った給食センター特製のソースがかかっています。ごはんが進む和風な味付けです。
	和風ハンバーグ	ふたにく とりにく			たまねぎ だいごん りんご レモンかじゅう	さとう でんぶん				
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	こんにゃく	ドレッシング			
	かきたま汁	たまご		にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ	でんぶん				
26 火	ごはん					こめ			636 790 28.8 34.6 18.1 20.5	あじは1年中見かける魚ですが、5〜7月頃が旬といわれています。今日は、にんにくや豆板醤を使用したしょうゆ味のタレに漬込んだものを焼きました。にんにくの香りが食欲をそそります。
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	あじのスタミナ焼き	あじ								
	ひじきの炒り煮	あぶらあげ とりにく	ひじき	にんじん		こんにゃく さとう	あぶら			
27 水	豚汁	ふたにく とうふ みそ		にんじん	だいごん ねぎ にぼう	じゃがいも	あぶら		698 854 28.3 33.6 27.8 32.7	揚げパンは、パン屋さんで焼いたパンを給食センターに運んで、揚げています。1度にすべての学校に提供できないため、2回に分けて提供します。今回は、砂糖をつけた揚げパンです。
	A:揚げパン					パン さとう	あぶら			
	牛乳		ぎゅうにゅう							
	ポークチャップ	ふたにく		にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	でんぶん	あぶら			
28 木	チキンワントンスープ	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ もやし	ワントンのかわ	あぶら		680 826 28.8 33.2 22.1 24.5	ほうれん草には、ビタミンや鉄分が多く含まれています。どちらも不足しがちな栄養素なので、積極的にとりたい食材です。今日は、ほうれん草ともやしを使用したナムルです。
	卓産ヨーグルト			ヨーグルト						
	もち麦ごはん					こめ おおむぎ				
	牛乳		ぎゅうにゅう							
29 金	具だくさんマーボー豆腐	とうふ ふたにく みそ		にんじん	ねぎ たけのこ しいたけ	さとう でんぶん	あぶら		622 784 21.9 27.2 21.3 26.2	私たちが食べ物を口にするまでにはたくさんの人たちが関わっています。「いただきます」と「ごちそうさま」には、作ってくれた人や、植物や動物の命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。食事の時には忘れずに言えるといいですね。
	ポークしゅうまい(2個)	ふたにく			たまねぎ	しゅうまいのかわ				
	ほうれん草のナムル	ハム		ほうれんそう	もやし		こまあぶら			
	A:ココアコッペパン					パン				
29 金	牛乳		ぎゅうにゅう						622 784 21.9 27.2 21.3 26.2	私たちが食べ物を口にするまでにはたくさんの人たちが関わっています。「いただきます」と「ごちそうさま」には、作ってくれた人や、植物や動物の命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。食事の時には忘れずに言えるといいですね。
	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 ふたにく		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ					
	アセロラゼリー				アセロラかじゅう	さとう				

※太字の食材は栃木県産です。今月の米、きゅうり、大根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。

※(リ)は小学校のみ、(中)は中学校のみです。

### 〈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。

また、献立表には主な材料を記載しています。ご心配な点がございましたら、学校までお問合せください。



### ◆揚げパン実施校



27日(水)	A	犬伏小 犬伏東小 城東中 西中 北中
29日(金)	B	佐野小 天明小 植野小 界小 吾妻小 南中