

# 5月 予定給食献立表

志木市立志木中学校

箸・スプーンは給食室で準備したものを全校で使っています。

令和5(2023)年度

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>1日</b> にんじん 柏餅風 相性汁 ご飯 しょうが たくわん	<b>2日</b> モクダマ 春香やぶつ いかの 岩のり 若草揚げ ご飯 しょうが たくわん	<b>3日</b> 憲法記念日	<b>4日</b> みどりの日	<b>5日</b> こどもの日
<b>こどもの日お祝い献立①</b> 781kcal 30.7g 鶏ひき肉、ベーコン、高野豆腐、生揚げ、みそ、牛乳、にんじん、小松菜、しそ、玉ねぎ、しょうが、れんこん、干し椎茸、米、てんぷん、三温糖、砂糖、油、白ごま	<b>八十八夜献立</b> 703kcal 31.5g いか、豆腐、豚肩ロース、牛乳、のり、にんじん、ねぎ、ほうれん草、キャベツ、ごぼう、たけのこ、大根、しょうが、米、麦、薄力粉、てんぷん、米油	<b>表示の説明</b> 体をつくる 体の調子を整える 熱や力になる たんぱく質 無機質 ビタミン 炭水化物 脂質 1群 2群 3群 4群 5群 6群 肉魚卵豆 牛乳小魚 海藻 緑黄色野菜 その他の野菜・果物 米麦芋 砂糖 油脂	<お知らせ> ※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。 ※家庭科の学習する仲間分けに合わせた6群の記載です。	社会科とも連携した外国の料理を今年も出す予定です。
<b>8日</b> 中華ちまき 中華春雨 ご飯 しょうが たくわん	<b>9日</b> グリンピース かつおの新ぼろ汁 春香やぶつ ご飯 しょうが たくわん	<b>10日</b> 高野豆腐のブロッコリー 天ぷら キムタクご飯 韓国風 9時揚げ	<b>11日</b> 春の香りのミニピザ 春香やぶつ ご飯 しょうが たくわん	<b>12日</b> アスパラと じゃがいも じゃがいも ご飯 しょうが たくわん
<b>こどもの日お祝い献立②</b> 734kcal 30.5g 豚こま肉、うずら卵、鶏もも肉、牛乳、にんじん、にら、干し椎茸、たけのこ、きくらげ、ねぎ、もやし、わかろし、もち米、春雨、ワンタンの皮、ごま油、油	<b>グリンピースの皮むき</b> 701kcal 38.6g かつお、油揚げ、みそ、牛乳、のり、にんじん、小松菜、グリーンピース、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、ねぎ、米、てんぷん、三温糖、米油	<b>給食試食会・長野県の料理</b> 774kcal 30.6g 豚こま肉、高野豆腐、鶏もも肉、たまご、牛乳、粉寒天、ほうれん草、にんじん、小松菜、たくあん、キムチ、白菜、ねぎ、リンゴジュース、米、麦、砂糖、白玉粉、薄力粉、白ごま	889kcal 33.4g ウィナー、鶏むね肉、たまご、牛乳、バルサミク、にんじん、アスパラガス、にんにく、玉ねぎ、かつお、キャベツ、きゅうり、スパゲティ、砂糖、パン、小麦粉、菜油、バター、アーモンド	782kcal 29.7g 豚ひき肉、鶏むね肉、大豆、みそ、豆腐、揚げ、牛乳、にんじん、アスパラガス、さやいんげん、だいこん、小松菜、大根、キャベツ、玉ねぎ、コーン、米、麦、薄力粉、油揚げ
<b>15日</b> 小夏セー かつおの コロコロ フライ ご飯 しょうが たくわん	<b>16日</b> ゆで大豆 鶏肉のホワイトソース サラダスープ ご飯 しょうが たくわん	<b>17日</b> わかめ汁 骨太 しょうが たくわん ご飯 しょうが たくわん	<b>18日</b> お好み焼と チーズオムレツ 3群4群 ご飯 しょうが たくわん	<b>19日</b> 新じゃがと小松菜の 土佐和え おひたし ご飯 しょうが たくわん
<b>高知県の料理</b> 720kcal 35.6g かつお、かつおぶし、みそ、牛乳、寒天、にんじん、小松菜、生姜、柚子、にんにく、キャベツ、夏みかん、レモン、米、薄力粉、三温糖、砂糖、ごま油	<b>そら豆の皮むき</b> 778kcal 35.8g 鶏むね肉、豆腐、ベーコン、生クリーム、わかめ、牛乳、パセリ、トマト、玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、レタス、黒パン、薄力粉、バター、米油	<b>噛みかみメニュー</b> 686kcal 24.7g 油揚げ、なると、こんぶ、わかめ、牛乳、にんじん、春香、小松菜、干し椎茸、ねぎ、玉ねぎ、ゆず、大根、きのこと、わかめ、もやし、うどん、三温糖、小麦粉、てんぷん、米油	<b>中間テスト</b> 764kcal 32.5g 鶏ひき肉、たまご、ベーコン、ウィナー、チーズ、牛乳、ほうれん草、にんじん、小松菜、玉ねぎ、コーン、もやし、キャベツ、米、焼き麩、菜油、バター	<b>中間テスト 食育の日献立</b> 713kcal 38.6g あじみそ、かつおぶし、油揚げ、高野豆腐、大豆、牛乳、小松菜、にんじん、ほうれん草、かぶ、かぶ、キャベツ、米、麦、薄力粉、砂糖
<b>22日</b> サイダーゼリーホウテ 元気もりもりご飯 豚汁 ご飯 しょうが たくわん	<b>23日</b> キムチ 13日リタル オレンジジュース ご飯 しょうが たくわん	<b>24日</b> 初夏のピスタチオ ソフトアイス ご飯 しょうが たくわん	<b>25日</b> 塩バター コーンケーキ ①めん ②スープ ご飯 しょうが たくわん	<b>26日</b> ねからあげごはん アンデス×ロン ご飯 しょうが たくわん
<b>通信陸上応援献立</b> 743kcal 30.2g ツナ、豚肩肉、生揚げ、みそ、牛乳、寒天、にんじん、小松菜、梅干し、ねぎ、ごぼう、大根、わかめ、桃、みかん、塩、しょうが、砂糖、ごま油	<b>韓国料理</b> 660kcal 28.8g 鶏むね肉、牛乳、のり、寒天、ヨーグルト、にんじん、小松菜、とうがらし、大根、わかめ、にんにく、生姜、舞茸、ねぎ、みかんジュース、米、麦、薄力粉、三温糖、白ごま、ごま油	<b>スペイン料理</b> 704kcal 33.6g 鶏むね肉、えび、ツナ、にんじん、ほうれん草、アスパラガス、赤ピーマン、にんじん、にんにく、トマト、オリーブオイル、パプリカ、じゃがいも、キノア、トマトソース、小麦粉、マヨネーズ	704kcal 33.6g 焼き豚、いか、豚ひき肉、牛乳、にんじん、にら、ミニトマト、きくらげ、キャベツ、コーン、ねぎ、にんにく、玉ねぎ、干し椎茸、煮しめ、中華麺、餃子の皮、てんぷん、ごま油、バター、米油	704kcal 33.6g かつお、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳、にんじん、小松菜、新生姜、ごぼう、大根、ねぎ、メロン、米、麦、薄力粉、三温糖、赤こんにやく、じゃがいも、ごま油
<b>29日</b> 胚芽米 ピリから 四川風 麻婆豆腐 ご飯 しょうが たくわん	<b>30日</b> ポテトピラフ 白身魚のマリネ ご飯 しょうが たくわん	<b>31日</b> 春の香り フタバが 夏みかんゼリー ご飯 しょうが たくわん	<b>5月のコンセプト 新緑の香りを食卓に</b> 5月は新緑の季節です。初鰹や新玉ねぎ、新じゃが、グリーンアスパラガス、岩のり、ひじき、春香やぶつ、かぶ、グリンピース、そら豆、メロン、小夏など旬のものも多くとり入れています。今年はいろいろな旬のものが出荷が早まったり、値段が上がったりしているため、出せないことがないように祈っています。 1日 こどもの日お祝い献立その1で、「柏餅風つくね」を出します。 2日 八十八夜なので、それにちなんで？を衣に入れた「イカの若草揚げ」を出します。 8日 去年出さなかったら出してほしい！とリクエストがあった「中華ちまき」を、お祝い献立で出します。 9日 かしわ学級みんなのおかげで、さやから出たての甘くておいしいグリンピースがいただけます。 10日 給食委員の3年生に「うちのの人に食べて欲しいメニューは何？」と聞いてこの献立が決まりました。 15日 高知県の栄養教諭仲間から教えてもらった高知県の料理です。 24日 「旬野菜と鶏肉のアヒージョ」にチャレンジします。フランスパンでオイルまでいただきます。	
<b>中国料理</b> 714kcal 30.4g 豚ひき肉、八丁みそ、赤みそ、豆腐、牛乳、にんじん、にら、生姜、にんにく、干し椎茸、ねぎ、きゅうり	<b>フランス料理</b> 762kcal 30.1g 豚もも肉、たら、牛乳、にんじん、さやいんげん、トマト、コーン、たまねぎ、きゅうり、米、じゃがいも、小麦粉、てんぷん、三温糖、米油、バター	710kcal 27.1g 豚ひき肉、牛乳、ひじき、しらす、かんたん、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、夏みかん、レモン、米、麦、薄力粉、三温糖、白砂糖、ごま油		