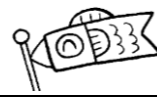


令和4年



5月分予定献立表

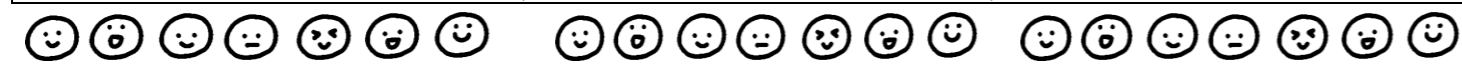


日	曜	こんだて名			使用材料名	栄養価	
		主食 つけるもの	飲み物	スプーン		kcal エネルギー	g 蛋白質
☆ (2)	月	ごはん	牛乳	とうふとなめこのみそしる	豆腐 なめこ 和風だし みそ わかめ とうがらし	704	24.1
				★ししゃもフライ(小2中3コ)	(ししゃも 小麦粉 ぶどう糖 イースト ショートニング 食塩 大豆粉 コーンフラワー でん粉 (アレルギー:小麦 大豆)) 油 中濃ソース		
				★たかなチャーハンのご	ごま油 にんにく 人参 長ねぎ 焼き豚 たかな漬(アレルギー:小麦 大豆) 炒りたまご(アレルギー:大豆 卵) こしょう しょうゆ コーン		
				かしわもち	(上新粉 砂糖 小豆 水あめ 食塩 寒天 麦芽糖(アレルギー:大豆))		
☆ (6)	金	ごはん	牛乳	ポークカレー	油 にんにく 豚肉 人参 じゃがいも たまねぎ カレー粉 スープストック カレールウ(アレルギー:小麦) トマトケチャップ ウスターソース	670	22.6
				チキンナゲット(小2中3コ)	(鶏肉 コーンスターチ パン粉 豚脂 植蛋 醤油 食塩 チキンスープ にんにく 小麦粉 菜種油 パーム油 でん粉 (アレルギー:小麦 大豆 鶏肉 豚肉)) 油		
(9)	月	ごはん	牛乳	ごぼうひとマト(2コ)	トマト	605	23.6
				あさりいりかきたまじる	人参 しいたけ 豆腐 和風だし しょうゆ 食塩 あさり 長ねぎ 片栗粉 卵		
(10)	火	ごはん	牛乳	メンチカツ	(豚肉 玉ねぎ パン粉 バッター粉 塩 こしょう ジンジャーパウダー (アレルギー:小麦 豚肉)) 油 中濃ソース	764	28.3
				こまつなとメンマのソテー	油 味付きメンマ(アレルギー:小麦 大豆) こまつな もやし しょうゆ 食塩 こしょう		
(11)	水	ごはん	牛乳	キムチスープ	人参 しいたけ 清酒 鶏がらスープ しょうゆ 和風だし 豆腐 キムチ(小麦 大豆 りんご ごま ゼラチン) キャベツ こまつな みそ	645	28.3
				ショーロンポー	(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 竹の子 キャベツ でん粉 しょうゆ ごま油 赤ワイン 食塩 小麦粉 こんにやく粉 大豆粉末 砂糖 (アレルギー:小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま))		
(12)	木	ごはん	牛乳	きゅうりのちゅうかい	油 にんにく 生姜 豚肉 鶏がらスープ 清酒 きゅうり 上白糖 しょうゆ 穀物酢	645	23.3
				★しらぼしだいこのベーコンに	油 ベーコン 人参 切干しいたけ 和風だし 上白糖 しょうゆ 清酒 枝豆 ごま		
(13)	金	ごはん	牛乳	(こどもパン)	(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 食塩 (アレルギー:小麦 乳 大豆))	675	24.6
				★むらさきもチップス	(さつま芋 砂糖 植物油)		
16	月	ソフトめん	牛乳	さんさいうどん	鶏肉 人参 わらび みずな えのき茸 山うど なめこ たけのこ 和風だし しょうゆ 清酒 油揚げ わかめ とうがらし	593	24.6
				★むらさきもチップス	(さつま芋 砂糖 植物油)		
(17)	火	ごはん	牛乳	えのきのすましじる	人参 えのきたけ 和風だし 食塩 しょうゆ 豆腐 わかめ 長ねぎ	555	21.9
				とうふハンバーグあんかけ	(植蛋 玉ねぎ 鶏肉 豆腐 豚脂 でん粉 みりん 調味料 砂糖 食塩 香辛料 (アレルギー:大豆 鶏肉 豚肉)) 和風だし 上白糖 しょうゆ 穀物酢 みりん 片栗粉		
(18)	水	ごはん	牛乳	にびたし	油 鶏肉 しめじ もやし こまつな 和風だし 三温糖 しょうゆ みりん 油揚げ	726	27.3
				ぶたにくともやしのちゅうかスープ	油 しょうが 豚肉 しいたけ 人参 たまねぎ 中華だし 食塩 こしょう しょうゆ なたもやし 長ねぎ ごま油		
(19)	木	ごはん	牛乳	はちみつパン	(玉ねぎ キャベツ もやし 人参 竹の子 大豆油 菜種油 でん粉 小麦粉 ショートニング しょうゆ 春雨 食塩 砂糖 鶏肉 こしょう (アレルギー:小麦 大豆 鶏肉)) 油	616	25.8
				ポトフふう	油 鶏肉 人参 コンソメ 食塩 カレー粉 こしょう キャベツ えび ピーファン		
(20)	金	ごはん	牛乳	とりのしおだれやき	(小麦粉 はちみつ ショートニング イースト 砂糖 脱脂粉乳 食塩 (アレルギー:小麦 大豆 乳))	757	30.1
				ほうれんそうのソテー	ウィンナー 人参 たまねぎ じゃがいも 鶏がらスープ コンソメ 食塩 こしょう ワイン マッシュルーム キャベツ プロコラー		
(21)	土	ごはん	牛乳	とんじる	(鶏肉 植物油 米発酵調味料 レモン果汁 魚醤 にんにく ごま油 しょうが こしょう (アレルギー:鶏肉 ごま))	598	24.2
				しるみぎかなのこうそうフライ	油 ベーコン 人参 スイートコーン ほうれん草 コンソメ 食塩 こしょう		
(22)	月	ごはん	牛乳	アスパラガスのソテー	油 豚肉 ごぼう 人参 大根 じゃがいも 和風だし みそ 豆腐 長ねぎ	790	30.5
				ほうれんそうともやしのみそしる	人参 豆腐 もやし 和風だし みそ ほうれん草		
(23)	火	ごはん	牛乳	さばのしおやき	油 鶏肉 しめじ もやし こまつな 和風だし 三温糖 しょうゆ みりん 油揚げ	713	32.3
				さんしょくそぼろ	人参 豆腐 もやし 和風だし みそ ほうれん草		

※ () するしの日、おわんが2こつきます。
 ※ ☆するしの日、特別献立です。
 ※ 本字のものは、学校配送品です。
 ※ 『植蛋』とは、大豆・小麦を原料として作った植物性たんぱく質を主体とする食品です。
 ※ 『乳蛋』とは、牛乳を原料として作った動物性たんぱく質を主体とする食品です。
 ※ スプーンするしの日、先割れスプーンがつきます。
 ※ 調味料の配合内容等、詳しく知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※ 主な調味料・加工品のアレルギーについて
 和風だし・スープストック(なし) 鶏がらスープ(鶏肉)
 中華だし(大豆 鶏肉 豚肉) コンソメ(小麦 大豆 豚肉 鶏肉)
 中濃ソース(小麦 大豆 りんご) ウスターソース(大豆 りんご)
 ベーコン(豚肉) ハム(豚肉) フランク(豚肉)
 ※★のついている日は、かみかみメニューです！
 意識して「よくかんで」食べる日にしましょう！

食品の体内でのおもなはたらきは、赤・黄・緑のグループにわけられます。バランスよく食べて健康な体をつくりましょう。	おもに体をつくるはたらき(あか)	おもに熱や力のもとになるはたらき(きいろ)	おもに体の調子を整えるはたらき(みどり)
たんぱく質・無機質など 体をつくる・筋肉がつく 肉・魚・小魚・豆腐・豆類・乳製品・卵	炭水化物・脂肪など 元気に運動ができる ごはん・パン・めん・いも類・油	ビタミン・無機質など かぜをひきにくく・おなかの調子がいよ 緑黄色野菜・淡色野菜・くだもの	
赤色のなかま	黄色のなかま	緑色のなかま	



羽生市学校給食センター

日	曜	こんだて名			使用材料名	栄養価		
		主食 つけるもの	飲み物	スプーン		kcal エネルギー	g 蛋白質	
(24)	火	ごはん	牛乳	あつあげのそぼろに	油 豚肉 人参 玉ねぎ 和風だし 三温糖 しょうゆ みりん じゃがいも 厚揚げ グリンピース 片栗粉	791	25.4	
				★ごもくきんびら	(鶏卵 砂糖 大豆油 醸造酢 醤油 魚介エキス こんぶ調味液 食塩 でん粉 (アレルギー:小麦 大豆 卵 さば))			
(25)	水	ごはん	牛乳	ほうろくドック(ココアバナナ)	卵白 砂糖 小麦粉 鶏卵 植物油 バナナピューレ 砂糖 ココアパウダー 脱脂粉乳 牛乳 ゼラチン (アレルギー:小麦 乳 卵 バナナ ゼラチン)	974	30.2	
				★さんまのかばやきふう	(さんま でん粉) 油 しょうが しょうゆ みりん 上白糖			
26	木	ごはん	牛乳	やきそば	油 豚肉 人参 たまねぎ キャベツ 焼きそばソース(アレルギー:大豆 豚肉 りんご) しょうが あおのり 焼そば麺(アレルギー:小麦 大豆)	641	26.6	
				★ごもくきんびら	(小麥 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 小麦 ビタミンC (アレルギー:小麦 大豆 乳))			
(27)	金	ごはん	牛乳	オムレツ	(鶏卵 でん粉 砂糖 大豆油 食塩 醸造酢 (アレルギー:大豆 卵))	787	31.3	
				★ごもくきんびら	(脱脂粉乳 クリーム ぶどう糖果糖液糖 砂糖 全粉乳 ゼラチン 寒天 (アレルギー:乳 ゼラチン))			
(28)	土	ごはん	牛乳	ツナカレー	油 にんにく ツナ 人参 たまねぎ じゃがいも カレー粉 スープストック カレールウ(アレルギー:小麦)	666	26.6	
				★ごもくきんびら	(鶏肉 パン粉 プロセスチーズ パン粉 植蛋 砂糖 植物油 しょうゆ 食塩 酵母エキス 赤ピーマン パセリ (アレルギー:小麦 大豆 乳 鶏肉))			
(29)	日	ごはん	牛乳	いんげんとうのソテー	油 ベーコン 人参 いんげん コーン スープストック 食塩 こしょう	870	33.8	
				★ごもくきんびら	人参 豆腐 和風だし 食塩 しょうゆ ほうれん草 わかめ 長ねぎ			
(30)	月	ごはん	牛乳	わかめとほうれんそうのすましじる	(じゃがいも 玉ねぎ にんじん コーン 砂糖 マッシュポテト 大豆油 食塩 香辛料 パン粉 米粉 小麦粉 (アレルギー:小麦 大豆)) 油 中濃ソース	633	20.2	
				★ごもくきんびら	油 しいたけ 人参 たけのこ わらび みずな えのき茸 山うど なめこ たけのこ ちりめんじゃこ 油揚げ 和風だし 上白糖 みりん しょうゆ 清酒 炒りたまご(アレルギー:大豆 卵) ごま			
(31)	火	ごはん	牛乳	きぬさやととうふのみそしる	豆腐 和風だし みそ 油揚げ 絹さや 長ねぎ	599	30.2	
				★ごもくきんびら	(ほっけ レモン果汁 塩 こしょう)			
* 材料入荷の都合による献立変更は、ご了承ください。(給食回数 19回)						平均栄養価	640 814	25.2 30.8

5月給食だより



☆今月の特別メニュー☆

・2日(月)・・・かしわもち
→5月5日は端午の節句(こどもの日)です。
かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、
跡継ぎが絶えないようにという願いが込められています。

・6日(金)・・・ごほうびトマト
→6日の「ごほうびトマト」は羽生市内で生産されています。
農家さんが、まごころこめて作った「ごほうびトマト」は、
なんと！糖度がいちご並みです。
また、リコピンやβ-カロテンの量も豊富で、肌を健康に保つ効果があります。
トマトが好きな人はもちろん、ちょっと苦手なという人も、
甘くて濃厚な「ごほうびトマト」をぜひ食べてみてくださいね。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です！



☆今月の羽生産食材☆
・米・きゅうり・ごほうびトマト
・宝蔵寺みそ・玉ねぎ

給食に旬の食材や羽生産の食材を積極的に取り入れていく予定です。
楽しみに待っていてください。

羽生市特産のみそ「宝蔵寺(ほうそうじ)味噌」を使ったメニューが登場します。

羽生市の特産のみそ
「宝蔵寺みそ」を紹介します♪

宝蔵寺みそという名前の由来は、昔、このみそが「宝蔵寺」という場所で作られていたからといわれています。
給食で使用されている宝蔵寺みそは、キャセ羽生内のコスモス工房の方々の手作りです。風味豊かなおいしいみそなので、楽しみにしていてくださいね！

☆今月の埼玉産食材☆
・にんじん

お知らせ

学校給食の食材は、出荷などの時点で放射線量の検査が行われ、安全性が確認されているものを使用しております。
食材の産地・放射性物質の測定結果は、羽生市のホームページに掲載しております。