

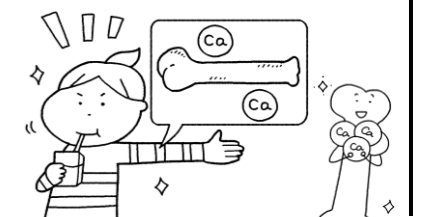
令和8年度 5月分		小学校給食予定献立表(松原小学校)				鴻巣市教育委員会
日曜	献立名	食品の種類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
1金	牛乳		牛乳			653
	たけのこごはん	米 大麦 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	たけのこ にんじん	しょうゆ 酒 塩	
	こいわしフライ(低1こ・高2こ)	油	こいわしフライ		中濃ソース	25.4
	春キャベツのみそ汁		豆腐 みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	かつおさばだし	16%
7木	かしわもち	かしわもち				16%
	牛乳		牛乳			615
	はちみつパン	はちみつパン				
	鶏肉のバーベキューソース	砂糖	鶏肉	玉ねぎ にんにく すりおろしりんご	塩 こしょう 白ワイン しょうゆ ウスターソース トマトピューレ	29.8
8金	粉ふき芋	じゃがいも		パセリ	塩 こしょう	19%
	新緑クリームスープ	ホワイトルウ	ベーコン 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ ほうれんそう えだまめペースト コーン缶	スープストック 塩 こしょう	606
	牛乳		牛乳			23.1
	キムチチャーハン	米 大麦 ごま油 油	豚肉	にんじん にら 玉ねぎ はくさいキムチ	塩 中華だし 酒 しょうゆ	15%
11月	春巻	油	春巻			637
	レンフォアタン	春雨 片栗粉	鶏肉 卵	にんじん ねぎ クリームコーン缶 こまつな	中華だし 塩 酒	24.9
	牛乳		牛乳			16%
	ごはん	米				603
12火	さばの塩焼き		さばの塩漬け			22.0
	もやしのおひたし			もやし にら		15%
	新じゃがの炒め煮	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき えだまめ	しょうゆ	654
	牛乳		牛乳			23.7
13水	ホット中華めん	ホット中華めん				14%
	しょうゆラーメンスープ	油	豚肉 なんと	にんじん もやし ねぎ しなちく にんにく	とんこつ 鶏ガラ しょうゆ こしょう	600
	ひじきの中華炒め	ごま油	ひじき 鶏肉	にんじん たけのこ こんにゃく ピーマン しょうが にんにく	中華だし 酒 豆板醤 しょうゆ こしょう	25.1
	ストロベリーパイ	パイ皮 いちごジャム グラニュー糖				17%
14木	ターメリックライス	米 大麦			ターメリック 塩	627
	ドライカレー	油 小麦粉	豚肉 大豆ミート 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	赤ワイン トマトピューレ こしょう ウスターソース カレー粉 塩 スープストック	24.7
	アセロラポンチ	アセロラゼリー		パイン缶 黄桃缶 こんにゃくダイスレモン		16%
	牛乳		牛乳			600
15金	食パン	食パン				25.2
	ジャム	各校ジャム				17%
	鶏肉とアスパラガスのグラタン	マカロニ 油 ベシヤメルソース	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	玉ねぎ アスパラガス	白ワイン 塩 こしょう	627
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー	塩	24.7
18月	コンソメスープ	油	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ	コンソメ 塩 こしょう	16%
	牛乳		牛乳			600
	ごはん	米				25.2
	ひじきのり		ひじきのり			17%
19火	チキンチキンごぼう	片栗粉 油 砂糖	鶏肉	ごぼう えだまめ	酒 しょうゆ みりん	645
	新玉ねぎのみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	玉ねぎ	かつおさばだし	21.5
	牛乳		牛乳			17%
	麦ごはん	米 大麦				645
18月	ハヤシライスの具	じゃがいも 油 砂糖	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	ハヤシラク トマトピューレ 塩 赤ワイン ケチャップ コンソメ 中濃ソース こしょう	21.5
	オムレツ		オムレツ			17%
	だいこんサラダ			だいこん にんじん きゅうり		600
	牛乳		牛乳			25.2

日曜	献立名	食品の種類				エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	たんぱく質
20水	牛乳		牛乳			630
	はちみつレモントースト	食パン バター はちみつ グラニュー糖		レモン果汁		
	ポークビーンズ	じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく トマト缶	ケチャップ ウスターソース こしょう スープストック 塩 赤ワイン パプリカ粉	26.6
	わかめサラダ		わかめ	きゅうり コーン缶 サラダこんにゃく	ドレッシング	17%
21木	牛乳		牛乳			588
	ごはん	米				
	あじのからみ焼き			あじのからみ漬け		29.3
	土佐煮(高知県の郷土料理)	油 砂糖	鶏肉 かつおぶし	こんにゃく たけのこ にんじん	しょうゆ みりん 酒	20%
22金	ベーコンのみそ汁	じゃがいも 油	ベーコン 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ	かつおさばだし こしょう	627
	牛乳		牛乳			20.8
	ホット中華めん	ホット中華めん				13%
	タンメンスープ	油 ごま	豚肉	にんにく にんじん にら キャベツ もやし 干しいたけ ねぎ	とんこつ 鶏ガラ 中華だし 塩 こしょう	632
25月	カレーポテト	じゃがいも 小麦粉 油			カレー粉 塩	27.9
	冷凍みかん			みかん		18%
	牛乳		牛乳			632
	麦ごはん	米 大麦				27.9
26火	マーボー豆腐丼の具	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 豆板醤 酒 中華だし 塩 こしょう	18%
	春雨スープ	春雨 ごま	鶏肉	にんじん ねぎ えのきたけ もやし チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	599
	牛乳		牛乳			24.3
	ごはん	米				16%
27水	かつおカツ	油		かつおカツ	中濃ソース	591
	五目煮豆	砂糖 油	鶏肉 さつま揚げ 大豆	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん	26.3
	若竹汁		わかめ 豆腐 なんと	たけのこ にんじん ねぎ	かつおさばだし しょうゆ 塩	18%
	牛乳		牛乳			616
28木	コッペパンスライス	コッペパン				29.3
	スバゲティナポリタン	スバゲティ 油	チキンハム チーズ	にんじん 玉ねぎ ピーマン	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	19%
	フランクフルト		フランクフルト			663
	コーンサラダ			キャベツ きゅうり コーン缶	ドレッシング	25.1
29金	牛乳		牛乳			663
	地粉うどん	地粉うどん				25.1
	京風五目たぬきうどん汁	砂糖 片栗粉	鶏肉 油揚げ ちくわ	にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが	かつおだし みりん うすくちしょうゆ 塩	15%
	荳わかめのきんぴら	ごま 砂糖 油	荳わかめ 豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ 酒	
さやまっ茶カップケーキ	小麦粉 砂糖 バター チョコチップ	牛乳		ベーキングパウダー 抹茶		
はしは毎日忘れずに持ってきてましょう		給食回数	学校給食摂取基準		エネルギー 650 kcal	5月平均摂取量 622 kcal
		18回			たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	25.3g(16.3%)

\* 材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。  
【肉・青果等の産地(令和8年度4月分)】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。  
豚肉: 鶏肉: にんじん: 玉ねぎ: じゃがいも: ピーマン: きゅうり: こまつな: ねぎ: キャベツ: ほうれんそう:

## 10代のうちに!カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとり、カルシウム貯金をしましょう。



カレンソム			ドレッシング	100
-------	--	--	--------	-----

カレンソム貯金をしましょつ。

