



# 5月きゅうしょくよていこんだてひょう

令和5年度

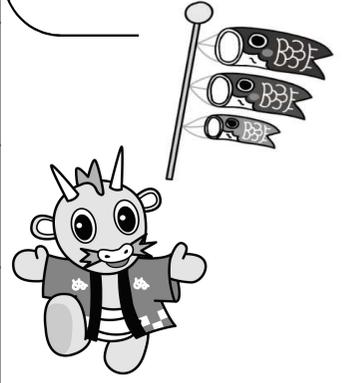
さいたま市立下落合小学校

家庭数

日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと	はたらくちからのもと	からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		あか	きいろ	みどり		
★ 2 (火)	わかめごはん えびフライ、そくせきづけ はるさめスープ かしわもち ぎゅうにゅう	わかめ えびフライ とりにく、わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ、あぶら、でんぷん かしわもち	キャベツ、きゅうり たけのこ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、ちんげんさい、ねぎ	672	20.7
★ 8 (月)	ごはん チキンカレー コールスローサラダ つぶつぶレモンゼリー ぎゅうにゅう	とりにく、チーズ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、あぶら、こめこ、バター、はちみつ あぶら、さとう つぶつぶレモンゼリー	たまねぎ、にんじん、ピーマン、りんご、セロリ、にんにく、しょうが、トマト キャベツ、きゅうり、あかピーマン、コーン、きゅうり、たまねぎ	664	21.0
★ 9 (火)	ごはん ポテトのミートソースあえ コーンサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、チーズ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、あぶら あぶら、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、グリーンピース キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ	647	25.4
★ 10 (水)	ごはん、いそわかめ(ふりかけ) さけのしおやき しんたまねぎのみそしる こしきあえ ぎゅうにゅう	さけ あぶらあげ、わかめ、みそ ぎゅうにゅう	こめ、いそわかめ(小麦・乳・卵なし) じゃがいも さとう	たまねぎ、にんじん、しめじ ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン	570	26.8
★ 11 (木)	ごはん とうふとうすらたまごのちゅうかに だいこんときゅうりのちゅうかあえ ヨーグルト ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく、うすらたまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら、さとう、でんぷん あぶら、さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ちんげんさい だいこん、きゅうり	629	25.3
★ 12 (金)	こどもパンスライス えびカツ、ゆでキャベツ じろはなまめいりやさいスープ アゼロラゼリー ぎゅうにゅう	えびカツ(乳・卵なし) じろはなまめ、ぶたにく、ベーコン ぎゅうにゅう	こどもパン あぶら じゃがいも、あぶら アゼロラゼリー	キャベツ たまねぎ、にんじん、キャベツ	669	26.3
★ 15 (月)	タコライス (ごはん) わかめスープ チーズサラダ ぎゅうにゅう	だいず、ぶたにく とうふ、とりにく、わかめ チーズ ぎゅうにゅう	あぶら こめ あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、にんじん、ごまつな キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	606	25.4
★ 16 (火)	こもくうどん (じごなうどん) ししゃもフライ こんにゃくサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく、あぶらあげ ししゃもフライ わかめ ぎゅうにゅう	さとう じごなうどん あぶら こんにゃく、あぶら、さとう、ごま	にんじん、しいたけ、ねぎ、えのきたけ だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ	627	23.4
★ 17 (水)	ごはん ホキのやさいあんかけ たけのこわかめのみそしる かわちばんかん(かんまつるい) ぎゅうにゅう	ホキ わかめ、みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん、あぶら、さとう じゃがいも	たまねぎ、にんじん、さやいんげん たまねぎ、にんじん、しめじ、ごまつな、たけのこ かわちばんかん	637	23.2
★ 18 (木)	ごはん じゃがいものにくみそソース わかめとごまつなのサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ わかめ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも、あぶら、さとう さとう、あぶら、ごま	たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん ごまつな、きゅうり、コーン	612	21.7

こどもの日  
ランチ

～こどもの日～  
5/5は「こどもの日」です。  
「端午の節句」とも言います。もともとは、男の子の成長を祝う日ですが、「子供たちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日」です。こどもの日に行う一般的なことは、  
①鯉のぼりを飾る  
②菖蒲湯に入る  
③柏餅、ちまきを食べる  
給食では5/2には「こどもの日ランチ」を設定しています。鯉のぼりに見立てた「えびフライ」、いましゅんのタケノコが入った「春雨スープ」、大人気の「わかめごはん」に「柏餅」です。たくさん食べて、残りのGWも元気に楽し過ごすしましょう。



日 (曜日)	こんだてめい	からだをつくるもと		からだのちょうしをととのえる		
		あか	きいろ	みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g
★ 19 (金)	くろパン ポークビーンズ さわやかサラダ		くろばん じゃがいも、あぶら、さとう あぶら		にんにく、にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、なつみかん、たまねぎ	672 26.6
22 (月)	ごはん とうふとこまつなのチャンプルー かいそうサラダ ぶどうゼリー きゅうにゅう	とうふ、ふたにく、たまご かいそうミックス	こめ あぶら、さとう さとう、あぶら、ごま ぶどうゼリー		こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ だいこん、きゅうり、コーン	666 23.6
23 (火)	ごはん はっぼうさい あおのりポテト ヨーグルト きゅうにゅう	ふたにく、えび、いか、うずらたまご あおのり	こめ あぶら、てんぷん じゃがいも、あぶら		しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、しいたけ、ちんげんさい、きくらげ	650 24.7
★ 24 (水)	あおなとハムのピラフ ほっけフライ ミックスサラダ	ハム ほっけフライ	こめ、あぶら あぶら		たまねぎ、マッシュルーム、コーン、こまつな キャベツ、きゅうり、にんじん	617 20.7
★ 25 (木)	ごはん アドボ パイナップルサラダ	ふたにく	こめ じゃがいも、さとう あぶら、さとう		たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり、パイナップル、たまねぎ	643 28.0
26 (金)	タンメン(ちゅうかめん) あげしゅうまい ナムル フロースンヨーグルト きゅうにゅう	ふたにく しゅうまい	あぶら、てんぷん、(ちゅうかめん) あぶら さとう、あぶら、ごま		しょうが、にんじん、キャベツ、しいたけ、ねぎ、ちんげんさい だいこん、きゅうり、もやし、にんにく、しょうが	657 26.4
★ 29 (月)	ごはん しぜんとうふ ちゅうかサラダ れいとうみかん きゅうにゅう	ふたにく、とうふ	こめ あぶら、てんぷん さとう、あぶら		にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、もやし みかん	628 21.5
30 (火)	ごはん・あじつけのり さわらのしおやき からしあえ きゅうにゅう	あじつけのり	こめ			582 26.4
★ 31 (水)	あげパン(きなこ) (あげはんようこめごはん) ウィンナーとマカロニのスープ ツナサラダ きゅうにゅう	きなこ	あぶら、さとう あげはんようこめごはん じゃがいも、マカロニ、あぶら あぶら、さとう		キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ	616 23.0
					へいきん	635 24.2

※ お箸を毎日もって来てください。(★のある日は、給食室からスプーンを提供します。)

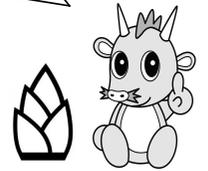
※ 献立表の栄養価は、中学年のものを表示してあります。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 本校で使用する小松菜は地産産物を使用しています。さいたま市緑区にある若谷農園さんから購入しており、とても新鮮で立派な小松菜です。

※ ホームページに、献立の写真をアップしています。また、「給食だより」を随時更新していますので是非ご覧ください。

こんげつ しん  
今月は新タケノコがたくさん登場  
するよ！玉ねぎは、わかや  
さんの  
「新たまねぎ」を使う日がある  
よ。どちらも旬で美味しいよ！



～アドボ～

5/25は、フィリピンの国民食「アドボ」を提供します。フィリピンは、東南アジアに位置し、首都はマニラです。面積は日本の約8割、人口は約9割です。そんな常夏の国、フィリピンで親しまれているアドボに使用するのは、肉とじゃが芋、玉ねぎといったシンプルな食材で、味は甘辛くご飯に良く合います。にんにくとローリエ、お酢を加えて煮込むことで、食材が柔らかくなります。フィリピンではパイナップルの生産量が高いことでも有名です。今回の給食にはパイナップルを加えて甘酸っぱく仕上げたパイナップルサラダを合わせました。お楽しみに★