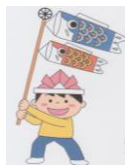


# 5月のよていこんだてひょう

れいわ

令和元年度



新座市立石神小学校

集金日

日 にち	曜 よう	こんだてめい		I類 Kcal	たんぱく g	おもにからだをつくるしよくひん		おもにちからやねつになるしよくひん		おもにからだのちようしをとのえるしよくひん	
		しよく	のみもの			おかず		(ぎゆうにゆう・にく・さかな・まめ・かいそうなど)		(こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど)	
7	火	むぎごはん	ぎゆうにゆう	664	22.3	ぎゆうにゆう・ふたもも肉	こめ・むぎ・こめぬかあぶら	にんにく・たまねぎ・トマトジュース	さんおんとう・こむぎこ・バター	トマトピューレ・きゃべつ・きゅうり	だいこん・ホールコーン(缶)・ごぼう
8	水	むぎごはん	ぎゆうにゆう	579	23.2	ぎゆうにゆう・ちりめんじゃこ	こめ・むぎ・さんおんとう	きりぼしだいこん・きゅうり	きざみのり・花かつお・あつあげ	ごま	にんじん・カラオレンジ
9	木	くろパン	ぎゆうにゆう	623	24.5	ぎゆうにゆう・ウィンナー	くろパン・じゃがいも・バター	ホールコーン(缶)・にんじん	ベーコン・ふたもも肉	ヨーグルト	たまねぎ・きゃべつ・にんにく
10	金	こもくすし	はっこうにゆう	638	30.1	はっこうにゆう・あぶらあげ	こめ・じょうはくとう・さんおんとう	干しいたけ・かんぴょう・にんじん	たまご・こうやどうふ・かまぼこ	でんぶん・こめぬかあぶら	さやえんどう・ねぎ・たけのこ(水煮)
13	月	ターメリックライス	ぎゆうにゆう	687	24.9	ぎゆうにゆう・ふたももひき肉	こめ・むぎ・こめぬかあぶら	玉ねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・ピーマン	とりももひき肉	ワカメ	ほしごとう・トマトピューレ・ホールトマト(缶)
14	火	ワカメごはん	ぎゆうにゆう	541	20.8	ぎゆうにゆう・ワカメ	こめ・むぎ・さんおんとう	しょうが・こんにやく・にんじん	ふたもも肉・花かつお		だいこん・こまつな・もやし
15	水	キムチチャーハン	ぎゆうにゆう	566	19.8	ぎゆうにゆう・ふたもも肉・やきふた	こめ・ごまあぶら・こめぬかあぶら	はくさいキムチ・にら・にんじん	とりむね肉・たまご	こなかんてん	ほししいたけ・たけのこ・もやし
★16	木	きなこあげパン	ぎゆうにゆう	647	24.6	ぎゆうにゆう・きな粉・とりもも肉	ツイストパン・こめぬかあぶら	にんじん・もやし・はくさい・ねぎ	とりササミ肉		しょうが・にんにく・こまつな
17	金	むしちゅうかめん	ぎゆうにゆう	694	30.8	ぎゆうにゆう・ふたもも肉	むしちゅうかめん・こめぬかあぶら	しょうが・にんにく・もやし	みそ		にんじん・にら・きゃべつ
20	月	なめし	ぎゆうにゆう	633	24.9	ぎゆうにゆう・とりもも肉	こめ・むぎ・さんおんとう	しょうが・せんちゃ・もやし	いそかあえ		ほうれんそう・にんじん
21	火	げんまいごはん	ぎゆうにゆう	549	25.8	ぎゆうにゆう・ちりめんじゃこ	こめ・もちげんまい・さんおんとう	しょうが・こまつな・もやし	いとひじきふりかけ		みずな・ひろしまな
22	水	スパゲッティ	ぎゆうにゆう	695	19.7	ぎゆうにゆう・ベーコン	スパゲッティ・こめぬかあぶら	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ	みかんいりぎゆうにゆうかんてんゼリー		ピーマン・さやいんげん
23	木	にんじんごはん	ぎゆうにゆう	711	23.1	ぎゆうにゆう・ふたひき肉	こめ・こめぬかあぶら・バター	たまねぎ・にんじん・ピーマン	りんご・たまご・ベーコン		りんご・きゃべつ・ねぎ
24	金	ホットピザサンド	ぎゆうにゆう	668	24.1	ぎゆうにゆう・ハム	こどもパン・こめぬかあぶら・バター	にんにく・ピーマン・たまねぎ	チーズ・とりもも肉・生クリーム		にんじん・コーンクリーム・ホールコーン
27	月	運動会振替休日(給食なし)									
28	火	むぎごはん	ぎゆうにゆう	741	23.2	ぎゆうにゆう・ベーコン	こめ・むぎ・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・しょうが	おかひじきのサラダ		にんにく・きゅうり・きゃべつ
29	水	こぼろのたき	ぎゆうにゆう	695	27.3	ぎゆうにゆう・とりももひき肉	こめ・むぎ・こめぬかあぶら	ごぼう・にんじん・キャベツ	あぶらあげ・あじ		ほうれんそう
30	木	かつおめし	ぎゆうにゆう	725	31.6	ぎゆうにゆう・かつお(角切り)	こめ・むぎ・さんおんとう	しょうが・ばんのうねぎ・ごぼう	ひよこ豆の粉		こんにやく・にんじん・だいこん・ねぎ
31	金	ソースヤキソバ	ぎゆうにゆう	666	26.9	ぎゆうにゆう・ふたもも肉・まんだい	むし中華めん・こめぬかあぶら	にんじん・ピーマン・きゃべつ	ひよこ豆の粉		もやし・パイン(缶)・みかん(缶)

☆食材の入荷状況により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合がありますのでご了承ください。★裏面に各料理に使われる食品が載っています。

今月の栄養価平均	エネルギー 651kcal	たんぱく質 24.9g
文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱく質 26.8g



★5月25日(土)は石神小の第44回運動会です。もし、雨天となつて、運動会が順延した場合は、28日(火)が運動会となります。その場合給食があります。

今年は5月12日(日)が母の日



## お知らせ

今月の給食集金日は16日(木)です。

今年は各家庭のメール登録が終了後の4、5月分2カ月分の集金となります。

集金額は、各ご家庭に配布される給食集金についてのお知らせをご覧ください。

新1年生 4月分3280円 5月分4000円 合計7,280円

2年生以上 4月分4000円 5月分4000円 合計8,000円

※6月以降は、毎月1か月分の集金になります。



## 5月のこんだて～

10日(金)そら豆は一年生児童のみなさんが生活科の授業で、1時間目にさやから出してくれます。

さやが空に向かってつので、「空豆」と名づけられました。鮮度がおちやすいので、

さやつきで購入し、調理する直前にさやからはすのがおいしいです。



9(木)6年生は黒パンの代わりにカレーパンです。

今年も、毎月どこかの学年で、カレーパンを作ります。スタートは6年生からです。

20(月)とり肉のお茶目あげ・・・とり肉にお酒・生姜・しょうゆで下味をして、埼玉県産の小麦粉に

煎茶の葉を混ぜたつけ衣をつけて揚げます。立春の2月4日からちょうど八十八日目を八十八夜といひます。

5月連休の頃はちょうど八十八夜、新茶の茶摘みの頃です。埼玉県西部の狭山市、入間市は、

お茶農家も多いです。いつも4年生のお茶育授業でお世話になる「奥富さん」も、お茶畑の茶摘みや、

摘んだ若葉を蒸したり、寝る時間も無いくらい、新茶作りに大忙しだそうです。

## 今月の埼玉県産食材

米は埼玉県産、中華麺、パンの小麦粉に埼玉県産小麦が使われています。

