

5月の予定献立表




令和元年度

の日は個人面談日課のため給食時間は12:15~13:00です。

志木市立志木第四小学校

日	曜	献立名		I栄養 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる食品(あか)	おもにからだのちょうしをととのえる食品(みどり)	おもにねつやちからになる食品(きいろ)
		しゅしょく	のみもの					
7	火	ごもてまきすし やきのり	ぎゅうにゅう 【5/5こどもの日によせて】 かまぼことあおなのすましじる かしわもち	610	22.8	ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ やきのり かまぼこ	にんじん ごぼう ほししいたけ さやえんどう えのき ねぎ こまつな	こめ さんおんとう しろごま あぶら かしわもち
8	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう 【八十八夜によせて】 ささみのおちのはフライ ピリカラきゅうり とんじる	628	31.2	ぎゅうにゅう とりささみ たまご ぶたももにく とうふ あぶらあげ あかみそ	きゅうり こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ こむぎこ あぶら パンこ ごまあぶら さんおんとう じゃがいも
9	木	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう にくやさいらーめん てづくりあげぎょうざ	658	24.7	ぎゅうにゅう ぶたこまにく ぶたひきにく	しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ にんにく にら	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さんおんとう でんぷん ぎょうざのかわ
10	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう とりごぼうおろしソース はるやさいのスープに	592	25.5	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご ベーコン	ごぼう たまねぎ しょうが だいこん ねぎ レモン にんじん キャベツ セロリ ブロッコリー	こめ むぎ でんぷん あぶら じゃがいも
13	月	グリーンピース ごはん	ぎゅうにゅう かつおのしんたまソース はるキャベツのみそじる	608	30.6	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ しろみそ	グリーンピース しょうが たまねぎ にんにく ねぎ キャベツ	こめ でんぷん あぶら さんおんとう
14	火	ごはん	ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき はるのきんぴら はるのかきたまじる	572	26.7	ぎゅうにゅう さわら しろみそ さくらえび とうふ たまご	うど れんこん ごぼう にんじん しらたき しょうが ねぎ こまつな とうがらし	こめ さんおんとう ごまあぶら しろごま でんぷん
15	水	ナポリタン	ぎゅうにゅう 【ヨーグルトの日】 とりにくとゴロゴロやさいのスープ ヨーグルト	568	21.6	ぎゅうにゅう ぶたももにく ウイナー とりももにく ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ れんこん かぶ スッキーニ	スパゲティ オリーブゆ あぶら
16	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう ポークカレー てつぶんたっぷりサラダ	695	25.1	ぎゅうにゅう ぶたももにく チーズ ひじき じゃこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ ごまあぶら オリーブゆ
17	金	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう あじのフライ・ソース わかめサラダ けんちんじる	624	28.0	ぎゅうにゅう まあじ たまご わかめ とうふ あぶらあげ	ゆかり きゅうり コーン こんにゃく にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さんおんとう ごまあぶら じゃがいも
20	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう ちゅうかそぼろどん わかめとたけのこのみそスープ キャベツともやしのサラダ	585	25.3	ぎゅうにゅう ぶたひきにく わかめ あかみそ	しょうが にんにく にんじん ピーマン ほししいたけ たけのこ えのき ねぎ さやえんどう もやし キャベツ	こめ むぎ さんおんとう あぶら ごまあぶら しろごま
21	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん やさいスープ みしょうかん1/4	564	22.0	ぎゅうにゅう ぶたこまにく ベーコン	はくさい キムチ にら にんじん キャベツ ブロッコリー ほうれんそう みしょうかん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも
22	水	きなこあげパン	ぎゅうにゅう とりにくとはるキャベツのスープ ポテトサラダ	637	19.5	ぎゅうにゅう きなこ とりこまにく ウイナー	にんじん キャベツ こまつな きゅうり	ツイストパン あぶら さんおんとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
23	木	かつおめし	ぎゅうにゅう あつあげとこまつなのみそじる キャロットゼリー	559	24.5	ぎゅうにゅう かつお なまあげ あかみそ しろみそ かんてん	ねぎ はくさい にんじん だいこん こまつな レモン うんしゅうみかんジュース	こめ じゃがいも しょうはくとう
24	金	ごはん	ぎゅうにゅう チャーハンとうふどん ちゅうかふうコーンスープ	598	23.8	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたこまにく とりももにく たまご	ほししいたけ たけのこ はくさい ピーマン にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ こまつな コーン	こめ あぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら
27	月	レタスチャーハン	ぎゅうにゅう ぶたのこみやき もやしのナムル	583	27.5	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたロース	ねぎ にんじん レタス しょうが もやし きゅうり とうがらし	こめ あぶら さんおんとう いろごま とうがらし
28	火	やきそば	ぎゅうにゅう とうふだんごスープ はるのゼリー	708	28.7	ぎゅうにゅう ぶたこまにく ちくわ とうふ とりひきにく なまクリーム ヨーグルト かんてん	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが はくさい ほししいたけ ねぎ レモン いちご	ちゅうかめん あぶら でんぷん ごまあぶら しょうはくとう さんおんとう
29	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう 【こんにゃくの日】 サケとアスパラのホイルやき こんにゃくのいりに	520	25.9	ぎゅうにゅう しろさけ とりこまにく  塩分1.3g	えのき たまねぎ アスパラガス こんにゃく にんじん	こめ むぎ バター ごまあぶら さんおんとう
30	木	くろパン	ぎゅうにゅう <6年生修学旅行1日目> ホワイトシチュー やきにくサラダ	696	26.0	ぎゅうにゅう とりももにく チーズ ぶたももにく	たまねぎ にんじん パセリ コーンクリーム こんにゃく もやし きゅうり キャベツ	くろパン じゃがいも あぶら こむぎこ バター ごまあぶら
31	金	たけのこごはん	ぎゅうにゅう <6年生修学旅行2日目> ほっけのからあげ ブロッコリーのネギあぶらいため	529	24.1	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりももにく ほっけ さくらえび	たけのこ にんじん さやいんげん ブロッコリー ねぎ	こめ さんおんとう あぶら でんぷん ごまあぶら

☆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。☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。
 ☆今月の給食費お引き落としは5月8日(水)です。再引き落としは5月27日(月)になります。残高のご確認をお願いいたします。
 ☆ は志木市の「おいしく減塩! 減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。毎月塩分が一番低い献立の日はこのマークでお知らせしています

5月9日はアイスクリームの日!

日本で最初のアイスクリームは、1869年(明治2年)、横浜馬車道で作られたそうです。作ったのは町田房蔵という方です。当時のアイスは「アイスクリン」と呼ばれ、牛乳卵、砂糖で作られたといわれています。



5月15日はヨーグルトの日!

ノーベル生理学・医学賞を受賞した免疫学者、メチニコフの誕生日である5月15日を、(株)明治では「ヨーグルトの日」と定めています。メチニコフが1907年にヨーグルトを「不老長寿の妙薬」として世界に発表したことにより



5月29日はこんにゃくの日!

こんにゃくの種芋の植え付けが5月に行われること、「こん(5)にゃ(2)く(9)」の語呂合わせで、1989年に全国こんにゃく協同組合連合会が制定しました。こんにゃくは、主成分の食物繊維などがコレステロールの低下に役立つといわれています。

