



日曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの (炭水化物、脂質)	血や肉になるもの (たんぱく質、ミネラル)	体の調子をよくなるもの (ビタミン・ミネラル)	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量
1 金	○たんごのせっこんだて たけのごはん ふたにくのしょうがやき ぎゅうにゅう おふのすましじる クリームソーダふうゼリー	こめ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ふたにく おふ	たけのこ にんじん えだまめ たまねぎ えのき だいこん ほうれんそう もやし	747 22.3	32.7 2.5
7 木	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ のりスープ	こめ あぶら ごまあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ のり	だいちもやし たまねぎ にんじん にら たけのこ しめじ えのき ほうれんそう	738 22.0	31.3 2.3
8 金	○にほんあじめぐり～さいたま～ セルフかてめし ぎゅうにゅう みそポテト けんちんじる	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ あぶらあげ どうふ	にんじん ごぼう しいたけ だいこん しめじ ほうれんそう	763 21.8	27.6 2.5
11 月	カレーライス ぎゅうにゅう どうふスープ	こめ あぶら じゃがいも カレールー ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく レバーそぼろ どうふ	たまねぎ にんじん コーン やさいジュース いためたまねぎ りんごソース ホールトマトカット だいこん ほうれんそう	744 20.6	30.3 2.0
12 火	ジャージャースパゲッティ ぎゅうにゅう きのこのホットサラダ ヨーグルト	スパゲッティ あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく レバーそぼろ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん ながねぎ ほしいたけ たけのこ キャベツ えのき しめじ	744 24.3	37.1 2.8
13 水	ごはん ぎゅうにゅう あげじゃがいものにも もやしのすましじる	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ	たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん もやし えのき	764 24.8	29.5 2.0
14 木	かつおめし ぎゅうにゅう しおちゃんこスープ カスタードふうクレープ	こめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ にくだんご どうふ	こねぎ はくさい にんじん ごぼう ながねぎ しらたき	777 22.8	34.6 2.8
15 金	○カルシウムたっぷりこんだて くろパン ぎゅうにゅう クリームシチュー みかんいりサラダ	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ ブロッコリー きゅうり みかんかん	707 24.5	32.1 2.8

18日以降は裏面へ



端午の節句のおはなし

まいとし かつ つか おとこ こ すこ せいちよう しあわ ねが たんご せっく ちゅうごく つた
毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝
ぎょうじ べつめい しょうぶ せっく じゅき はら しょうぶ
わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる 菖蒲やよ
つ いえ のきさき かざ ふる い むびょうそくさい ねが ふうしゅう
もぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありま
えどじだい ぶけしやかい しょうぶ しょうぶ ぶ どうと しょうぶ つう おとこ こ せっく
した。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、
むしやにんぎょう かざ
武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「こどもの人
かく おも こうぶく はは かんしゃ もくてき せいいてい
格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された
こくみん しゅくじつ ほんらい べつ ぎょうじ
国民の祝日で、本来は別の行事です。



日本味めぐり～埼玉～

「かてめし」は、ごはんがあまり収穫できない地域で作られた郷土料理です。ごはんの量を
ふ やさい あぶらあ いた しょうゆ あじつ ま づく
増やすために野菜や油揚げを炒め、醤油などで味付けをしてごはんに入れて作ります。
きゅうしょく ぐ とごはんを べつべつ だ しぶん ま 食べてください♪
「みそポテト」は農作業の合間などに食べていた郷土料理です。今でも、日常のおやつ
のうさぎょう あいま た きょうどりょうり いま にちじょう
として食べられています。揚げたじゃがいもにみそだれを絡めた料理です。



日曜	こんだて名		エネルギーになるもの	血や肉になるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
	主食、おかず		(炭水化物、脂質)	(たんぱく質、ミネラル)	(ビタミン・ミネラル)	脂質	食塩相当量
18月	まーぼーどうふどん ぎゅうにゅう		こめ あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ながねぎ	722	29.4
	なめこのちゅうかスープ		ごまあぶら かたくり	ぶたにく どうふ	いら なめこ チンゲンサイ		
19火	ガーリックライス ジョア(ストロベリー)		こめ バター	ジョア	にんじん たまねぎ しめじ ケチャップ	665	28.6
	どりにくどたいずのトマトに コーンサラダ(ドレッシング)		あぶら じゃがいも	どりにく だいず レバーそぼろ	ほうれんそう ホールトマトカット やさいジュース キャベツ ブロッコリー コーン		
20水	ごはん ぎゅうにゅう ブルーベリーゼリー		こめ あぶら	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし	813	27.0
	あげぎょうざ はるさめいりみそスープ		ぎょうざ はるさめ ごまあぶら	ぎょうざ ぶたにく	コーン		
21木	ロールパン(チョコスプレッド) ぎゅうにゅう		パン あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	748	32.5
	さかなのムニエル グラッセ マカロニスープ		こむぎこ バター マカロニ	トラウト	たまねぎ ほうれんそう		
22金	ごはん ぎゅうにゅう		こめ あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん	725	30.4
	ぶたにくとさといものみそに たまごのむらくもじる		さといも かたくり	ぶたにく たまご どうふ	ごぼう たけのこ こんにゃく えだまめ ながねぎ		
25月	ハッシュドボーグライス ぎゅうにゅう		こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いためたまねぎ	718	27.3
	コンソメスープ		こむぎこ じゃがいも デミグラスソース	ぶたにく	ホールトマトカット ケチャップ マッシュルーム キャベツ しめじ パセリ		
26火	きなこあげパン ぎゅうにゅう		パン あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ	743	26.5
	にくだんごのポトフ ワインゼリー		じゃがいも	にくだんご きなこ	ブロッコリー		
27水	ごはん ぎゅうにゅう		こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい たけのこ	670	29.9
	どうふとかいせんのちゅうかに ワンダンスープ		ごまあぶら かたくりこ ワンタン	どうふ えび いか ワンタン	にんじん チンゲンサイ だいこん こまつな		
28木	○カミカミこんだて		こめ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ	730	32.6
	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろに かぶのみそじる		かたくりこ	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ	こんにゃく えだまめ かぶ えのき		
29金	ポロネーゼスバゲッティ ぎゅうにゅう		スパゲッティ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ケチャップ	737	34.9
	カラフルソテー ヨーグルト		あぶら こむぎこ デミグラスソース	ぶたにく ぎゅうにく ればーそぼろ ヨーグルト	いためたまねぎ やさいジュース ホールトマトカット キャベツ パプリカ コーン スズキーニ		

今月の平均栄養価 エネルギー 736kcal たんぱく質 30.8g 脂質 22.3g 食塩相当量 2.4g

諸事情により献立・材料を変更することがあります。

ゆっくりよく **かんで** 食べていますか？

6月に「歯と口の健康習慣」があります。本校では今月の給食にて、噛み応えのある食材を使用した献立の「カミカミ献立(28日)」、歯の健康を守るためにカルシウムをたっぷり使った献立の「カルシウムたっぷり献立(15日)」が登場します。丈夫で健康な歯と口を保つために、日ごろからよくかんで食べる習慣をつけましょう！

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



今月の欠食届の締め切りについて

欠食する日			締め切り日	欠食する日			締め切り日
6/1 (月)	～	6/5 (金)	5/11 (月)	6/15 (月)	～	6/19 (金)	5/25 (月)
6/8 (月)	～	6/12 (金)	5/18 (月)	6/22 (月)	～	6/26 (金)	6/1 (月)