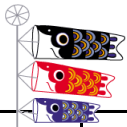


5月給食献立予定表

新座市立新堀小学校

日付	牛乳	こ ん だ て	お も な 食 品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (水)	○	麦ご飯		米 麦			670 23
		ハッシュドポーク	ぶた肉	薄力粉 油 さとう 三温糖	玉ねぎ トマトジュース にんにく ぶなしめじ	塩 こしょう パプリカ ぶどう酒 醤油 中濃ソース ウスターソース ケチャップ トマトピューレ 鳥がら	
		ハムと大根のサラダ	ハム	三温糖 ごま さとう 油	大根 にんじん キャベツ コーン	酢 塩 こしょう 醤油	
2 (木)	○	さけちらし寿司	油あげ さけフレーク のり	米 麦 さとう 三温糖 ごま	干し椎茸 にんじん たけのこ かんぴょう さやえんどう	酢 塩 酒 醤油 みりん	614 19.7
		じゃがいものみそ汁	油あげ	じゃがいも	玉ねぎ 小松菜	みそ 煮干	
		イチゴムース	乳	さとう 水あめ	いちご レモン果汁	ゼラチン	
7 (火)	○	豚丼	ぶた肉	米 麦 油 三温糖	玉ねぎ こんにゃく 生姜 小松菜	みりん 醤油	583 26.3
		みそけんちん汁	油あげ 豆腐	じゃがいも ごま油 油	小松菜 ごぼう にんじん こんにゃく 大根 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	酒 みそ 醤油 煮干	
8 (水)	○	まっちゃんミルク揚げパン	脱脂粉乳	小麦粉 さとう 油 きび糖		抹茶 ショートニング イースト 塩	606 21.8
		ポトフ	ぶた肉 ウィンナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	酒 塩 こしょう 醤油 鳥がら	
		清見オレンジ			清見オレンジ		
9 (木)	○	レタスチャーハン	ぶた肉 卵	米 麦 ごま油 油	長ねぎ にんにく レタス 干し椎茸 にんじん	塩 こしょう 醤油	614 25.9
		チンゲン菜と豆腐のスープ	とり肉 豆腐	ごま油	たけのこ もやし 生姜 チンゲンサイ にんじん 干し椎茸	塩 こしょう 醤油 酒 鳥がら	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
10 (金)	○	わかめごはん	わかめ	米 麦		塩	586 19.8
		肉じゃがピース	ぶた肉	油 じゃがいも 三温糖	こんにゃく にんじん 玉ねぎ グリンピース	醤油 酒 みりん	
		おかかあえ	かつおぶし	ごま油	小松菜 もやし えのきたけ	醤油 みりん 塩	
13 (月)	○	エビピラフ	えび とり肉	米 麦 油	玉ねぎ にんじん パセリ セロリ	塩 こしょう ぶどう酒 醤油	628 26.4
		ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	油 じゃがいも 薄力粉 さとう	玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく	塩 こしょう ぶどう酒 醤油 ケチャップ トマトピューレ 鳥がら	
14 (火)	○	わかめうどん	とり肉 油あげ わかめ	うどん	にんじん 長ねぎ 小松菜	酒 みりん 醤油 鰹節 塩	607 22.8
		桜えびとごぼうのかきあげ	大豆 桜えび	薄力粉 油	ごぼう 玉ねぎ	ベーキングパウダー	
		そらまめ			そら豆	塩	
15 (水)	○	麦ご飯		米 麦			583 24.4
		厚揚げ入りホイコーロー	厚あげ ぶた肉	油 三温糖 でん粉	生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ ピーマン	豆板醤 酒 甜面醤 塩 醤油	
		春雨スープ	とり肉	春雨	にんじん 大根 干し椎茸 もやし 小松菜	鳥がら 塩 醤油 こしょう 酒	
16 (木)	○	ひじきごはん	ぶた肉 油あげ ひじき	米 麦 油 三温糖	にんじん 干し椎茸	酒 塩 みりん 醤油 昆布	600 27.9
		いかの磯辺あげ	いか 青のり	薄力粉 油 米粉			
		おひたし		三温糖	小松菜 もやし えのきたけ	酒 醤油	
17 (金)	○	カレービーンズドック	脱脂粉乳 ぶた肉 大豆 チーズ	小麦粉 さとう 油 マーガリン	にんじん 玉ねぎ 切干大根	塩 こしょう カレー粉 中濃ソース イースト ウスターソース	602 30.2
		ぶた肉とキャベツのスープ煮	ぶた肉 ウィンナー	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	塩 こしょう ぶどう酒 鳥がら	
20 (月)	○	かつおと生姜の混ぜご飯	かつお	米 麦 油 でん粉 三温糖 ごま	生姜	醤油 酒 みりん	626 28
		豚汁	ぶた肉 油あげ 豆腐	油 じゃがいも	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 小松菜	みそ 煮干 酒	
21 (火)	○	バターロール	脱脂粉乳	小麦粉 マーガリンさとう		イースト 塩	580 22.9
		じゃがいもとアスパラのグラタン	とり肉 牛乳 チーズ	油 じゃがいも バター 薄力粉 パン粉	玉ねぎ マッシュルーム アスパラガス	ぶどう酒 塩 こしょう 醤油 鳥がら	
		野菜スープ	ウィンナー		にんじん 白菜 玉ねぎ ほうれん草	ぶどう酒 塩 こしょう 醤油 鳥がら	



5月給食献立予定表

新座市立新堀小学校

日付	牛乳	こ ん だ て	お も な 食 品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
			血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
22 (水)	○	塩ラーメン	ぶた肉	中華めん ごま油 油	生姜 にんにく にんじん 干し椎茸 コーン もやし キャベツ 小松菜 長ねぎ	酒 塩 こしょう 醤油 鳥がら 豚骨 鰹節	624
		ツナチーズぎょうざ	ツナ チーズ	ぎょうざの皮 薄力粉 油	玉ねぎ	塩 こしょう	24.5
23 (木)	○	麦ご飯・のりのつくだ煮	のり	米 麦 三温糖		みりん 酒 醤油	590 24.8
		白身魚の新玉ソースがけ	メルルーサ	三温糖 でん粉 油	玉ねぎ にんにく	酒 醤油 塩 酢	
		厚あげと大根のみそ汁	厚あげ わかめ		玉ねぎ 大根 小松菜	みそ 鰹節 酒	
24 (金)	○	麦ご飯		米 麦			597 24.4
		マーボー豆腐	ぶた肉 豆腐	油 三温糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ 干し椎茸 にんじん たら	豆板醤 酒 醤油 甜面醤 鳥がら	
		ナムル		ごま油 さとう	にんじん にんにく もやし 小松菜	醤油 ラー油	
27 (月)	○	ガーリックトースト	脱脂粉乳	小麦粉 オリーブ油 バター マーガリン さとう	にんにく パセリ	イースト 塩	597 20.6
		かぶの米粉クリームスープ	とり肉 バター 牛乳	油 米粉 クリーム	にんじん 玉ねぎ かぶ マッシュルーム	ぶどう酒 塩 こしょう	
		ゴマドレサラダ	ハム	油 ごま	キャベツ にんじん コーン	ぶどう酒 塩 こしょう 酢 醤油	
28 (火)	○	麦ご飯		米 麦			580 25
		まぐろと小松菜の甘辛炒め	かじきまぐろ 大豆	でん粉 油 三温糖	生姜 小松菜	酒 醤油 みりん	
		すまし汁	豆腐		えのきたけ 長ねぎ	酒 醤油 みりん 塩 鰹節	
29 (水)	○	麦ご飯		米 麦			667 27.5
		ドライカレー	ぶた肉	油 薄力粉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん ピーマン トマトジュース	ぶどう酒 ケチャップ トマトピューレ 醤油 カレー粉 中濃ソース ウスターソース 塩	
		おかひじきのサラダ	ベーコン	油	きゅうり キャベツ おかひじき にんじん	酢 こしょう 醤油 塩	
30 (木)	○	てり焼きチキンとごぼうの スパゲティ	ベーコン とり肉	油 オリーブ油 でん粉 三温糖 スパゲティ	とうがらし にんにく 玉ねぎ ごぼう 生姜	塩 こしょう ぶどう酒 醤油 酒 みりん	609 26.2
		ポテトサラダ	ハム マヨネーズ(ノンエッグ)	じゃがいも	にんじん きゅうり コーン	塩 こしょう 酢	
31 (金)	○	ちくわとごぼうのごまだれ 丼	ちくわ	米 麦 でん粉 油 三温糖 ごま 米粉	ごぼう 生姜	みりん 酒 醤油	645 24.4
		かきたま汁	とり肉 豆腐 卵	でん粉	長ねぎ 小松菜	酒 醤油 塩 鰹節	

※病原性大腸菌O-157の関係で、生野菜を使った献立は除いてあります。

※栄養価は中学年の値を基準とし、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

【行事食・旬の食材等】

- 2日【子どもの日】
鮭ちらし寿司・デザート
- 8日【八十八夜】
抹茶ミルク揚げパン
- 10日【肉じゃがピース】
旬のグリーンピースのさやむきをして、使います。
- 13日【そらまめ】
旬のそらまめのさやむきをして、使います。
- 20日【かつお】
- 21日【アスパラガス】
- 29日【おかひじき】 など



今月使用する新座市内でとれた新鮮野菜は、
「小松菜、ほうれん草、大根、かぶ」です。



野火止に住む鈴木農園さんの野菜を毎月使用しています。
鈴木さんが育てる野菜は、野菜がピンとして新鮮で
みずみずしくて、おいしいです。

給食費について ゆうちょう銀行による自動引落としになります。【引き落とし日:5月7日】

給食費:毎月4000円(振込手数料は1人につき10円かかります) ※4月分は、5月分と一緒に5月7日(火)に引き落とされます。
引落日:毎月5日(祝休日は翌営業日) ※給食費は、食材料費にあてさせていただきます。

