



5月

予定献立表



さいたま市立本太小学校

日付	曜日	こ ん だ て			主に働く力や体温のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子をととのえるもの	エネルギー	たんばく質	
		主食	牛乳	主菜・副菜	黄の食品	赤の食品	緑の食品			
1	月	はつがげんまい いりごはん 		しんじゃがのそぼろに ほうれんそうのおひたし やきのり	米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 豚肉 のり	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう	602	20.4	
2	火	ちまきふう おこわ 		かつおのしんたまねぎソース こまつなのすましじる かしわもち	5月5日は端午の節句です。柏の葉は、若葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」の願いをこめて柏もちを食べる風習があります。	米 もち米 さとう 油 でんぷん 麩 あずき	にんじん しいたけ にんにく たまねぎ こまつな 長ねぎ えのきたけ	661	29.3	
8	月	チキンカレー ライス 		てづくりふくじんづけ ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも さとう 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが セロリー にんじん トマト きゅうり だいこん れんこん	681	19.8	
9	火	なめし 		ホキのうめかおりソース とんじる	米 油 でんぷん さとう ごま	牛乳 ホキ 豚肉 みそ 豆腐	こまつな しょうが うめ ごぼう こんにゃく にんじん だいこん しめじ 長ねぎ	585	24.5	
10	水	しんたまねぎの ナポリタン 		アスパラサラダ クロワッサン	みずみずしい新玉ねぎをたっぷり使用したナポリタンと、旬のアスパラガスのサラダです。栄養たっぷりの旬の野菜をいただきます。	めん 油 さとう パン	牛乳 ハム 豚肉 チーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン キャベツ アスパラガス きゅうり	607	22.5
11	木	うまにどん 		れんこんのきんぴら くだもの(サンフルーツ)	米 麦 油 さとう でんぷん	牛乳 豚肉 あさり いか 鶏肉	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ こまつな ごぼう こんにゃく れんこん サンフルーツ	597	24.0	
12	金	まっちゃん あげパン 		とうふとホタテのスープに チーズサラダ	5月は新茶の時期です。新茶とは、最初に摘み取られる茶葉のことをいいます。今日は、お茶を粉にした「抹茶」を人気のあげパンにまぶしました。	パン 油 さとう でんぷん	牛乳 鶏肉 豆腐 ホタテ チーズ	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ えのきたけ きゅうり キャベツ	597	26.4
15	月	ケチャップ ライス 		さけのバジルフライ シェルマカロニのスープ	米 バター 油 じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 でんぷん マカロニ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 鮭	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく セロリー にんじん キャベツ バジル	646	26.1	
16	火	むぎごはん 		なまあげとうずらたまごのあまずに こまつなとわかめのサラダ	米 麦 さとう 油 でんぷん	牛乳 生揚げ 豚肉 うずら卵 わかめ	にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ しめじ こんにゃく コーン こまつな キャベツ きゅうり	634	25.5	
17	水	わかたけうどん 		しんごぼうとナッツのあまからあげ くだもの(メロン)	この時期の収穫されるごぼうは、「新ごぼう」と呼ばれ、やわらかく香りが良いのが特徴です。主な産地は、青森県や茨城県です。	めん はちみつ アーモンド さとう カシューナッツ でんぷん 油	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	にんじん 長ねぎ しめじ たけのこ ごぼう メロン	613	21.4
18	木	やきにく チャーハン 		しゅうまい はるさめスープ	米 さとう 油 はるさめ でんぷん 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく しょうが 長ねぎ こまつな たまねぎ にんじん キャベツ	578	22.5	
19	金	はちみつパン 		はるキャベツのクリームに かいそうサラダ	パン じゃがいも 小麦粉 バター 油 さとう	牛乳 白花生 鶏肉 スキムミルク わかめ こんぶ とさかのり	にんじん キャベツ たまねぎ アスパラガス だいこん きゅうり コーン	620	21.9	
22	月	やながわふう どん 		だいずのしゃりしゃりあげ そくせきづけ	大豆のしゃりしゃり揚げは、大豆に小麦粉をまぶし、食感が「しゃりしゃり」になるようにじっくり油で揚げます。	米 麦 油 さとう でんぷん 小麦粉	牛乳 豚肉 たまご 大豆	ごぼう たまねぎ にんじん みずな キャベツ きゅうり	674	27.5
23	火	セルフ ホットドック 		コンソメスープ フルーツポンチ	パン さとう	牛乳 フランクフルト 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン みかん パイナップル もも	580	23.6	
24	水	むぎごはん 		カレーにくじゃが いそかあえ	米 麦 油 じゃがいも さとう	牛乳 豚肉 生揚げ のり	たまねぎ にんじん しらたき こまつな キャベツ もやし	591	21.5	
25	木	はつがげんまい いりごはん 		さわらのさいきょうやき さわにわん きゅうりのさっぱりあえ	米 さとう 油 でんぷん	牛乳 さわら みそ 豚肉	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こんにゃく きゅうり しょうが	581	26.0	
26	金	ながさき ちゃんぽん 		だいがくいも しおこんぶあえ	長崎県の郷土料理を紹介します。長崎ちゃんぽんは、長崎県では専門店があるほど、地域の人々に愛されています。豚肉や野菜を炒め、スープで味をととのえて、ちゃんぽん麺を煮立てて作ります。	めん 油 でんぷん さとう さつまいも 水あめ	牛乳 豚肉 えび いか あさり こんぶ	しょうが にんじん もやし しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	628	23.0
29	月	とりごぼう ごはん 		きびなごサクサクあげ ごじる	米 油 でんぷん さとう 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	牛乳 鶏肉 油揚げ きびなご みそ 豚肉 大豆	ごぼう しめじ しょうが にんじん だいこん 長ねぎ	634	26.6	
30	火	むぎごはん 		なまあげのしょうゆに こまつなのみそあえ くだもの(かわちばんかん)	米 麦 油 さとう	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	にんじん こんにゃく たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし かわちばんかん	634	25.2	
31	水	くるパン 		ポークビーンズ ひじきのマリネ	パン 油 じゃがいも さとう	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ひじき	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゅうり だいこん	643	24.3	

※都合により、食材等を変更することがあります。

※おもな食材の産地については、月ごとにまとめて学校HP(motobuto-e@saitama-city.ed.jp)に載せますので御覧ください。

※毎月、19日は「食育の日」です。26日は長崎県の郷土料理です。



今月の
地場産物

○2.9.11.16.18.24.30日の小松菜は、緑区の若谷さんが給食用に時間をかけて大切に育ててくださったものです。
○26日の長ねぎ、8.12.19.26.31日のきゅうりは、緑区の萩原さんと周辺の農家の方が育てた特別栽培農産物です。