



5月 予定献立表



家庭数

さいたま市立本太小学校

日付	曜日	こ ん だ て			主にエネルギー のものになる食品	主に体をつくるも のになる食品	主に体の調子をととのえる ものになる食品	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質
		主食	牛乳	主菜・副菜	黄の食品	赤の食品	緑の食品		
6	木	さげすし		コーンとえだまめいりござかな こまつなごまあえ いちごアイス	5月1日は、「さいたま市20周年 記念」日でした。さいたま市で作 られた食材を使った、お祝い給食のメ ニューです。	米 油 さとう でん粉 ごま	牛乳 昆布 鮭 たまご 魚すり身	603	23.6
7	金	セルブドッグ (コッパン)		ウインナーのケチャップソース ゆできゃべつ えだまめのポターージュ	自分で、コッパンスライスに、ウ インナーのケチャップソースとゆで きゃべつをはさんで、ホットドッグ 風にたべてください。	パン 油 さとう 小麦粉 パター	牛乳 ベーコン フランクフルト 生クリーム	659	23.9
10	月	むぎごはん		ジャージャーとうふ ナムル	野菜やきのこと生揚げをたっぷり 使っ、食べやすいように中華の メニューにしました。不足しがら な栄養がとれて、栄養満点です。	米 麦 油 さとう みそ でん粉	牛乳 生揚げ 豚肉	599	24.5
11	火	あさりだいご のごはん		さばのたつたあげ いそかあえ	あしりは、春から初夏が、身がくらみ 美味しくなります。不足がちな栄養素の 鉄分がとれます。給食室であさりと、大 根と油揚げの混ぜご飯にします。	米 油 さとう ごま でん粉	牛乳 あさり 油揚げ さば のり	628	22.7
12	水	ふたキムチどん (むぎごはん)		ちゅうかあえ	豚キムチの中、大豆を細か くして加えました。大豆は「畑の 肉」とも呼ばれているぐらい、バラ ンスのよい食べ物です。	米 麦 油 さとう でん粉	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	568	24.3
13	木	むぎごはん		おやこに わふうサラダ	和風サラダの中に、野菜とわかめ と切り干し大根を、手作りのタレ で和えました。ジャクシャキ、食 べやすように工夫したサラダです。	米 麦 油 さとう じゃがいも	牛乳 鶏肉 たまご 生揚げ わかめ	608	23.5
14	金	まっちゃミルク あげパン		とうふのスープに こんにやくサラダ	埼玉県狭山市で作られた、抹茶を使った、「抹茶 ミルク揚げパン」です。本太小では、初めて登 場します。抹茶と砂糖、スキムミルクをまぜま す。やさしい味の揚げパンです。	パン 油 さとう でん粉 こんにやく	牛乳 スキムミルク 鶏肉 豆腐	566	26.1
17	月	ドライカレー (むぎごはん)		こまつなとわかめのサラダ	細かくした干しぶどうを加えた、手作 りのドライカレーです。干しぶどうを 加えることで、コクがでます。食物繊 維の栄養素もとれますよ。	米 麦 油 さとう 小麦粉 パター	牛乳 豚肉 わかめ	588	25.4
18	火	ごまじょうどん (じこうどん)		こいわしのさやまちゃフライ きゃべつしょうがあえ	ごまじょうどん汁には、野菜やお肉、油 揚げ、ごまの他に、うま味がでる刻み 昆布を入れています。塩分を控えるこ ともできます。	めん 油 さとう ごま 小麦粉 パン粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 いわし	602	25.3
19	水	アロス・ロホ		ポテトのからあげ ポゾレ(しるもの)	●オリパラメニュー(メキシコ料理) 「アロス・ロホ」は、スペイン語で「赤い ごはん」の意味です。まろやかな風味の辛く ないメキシコ料理です。	米 油 さとう じゃがいも	牛乳 ウインナー 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	605	22.8
20	木	むぎごはん		ごもくとうふ のりずあえ	のり酢和えは、人気の和え物です。のり が入っているので食べやすいですね。手 作りのタレは、シンプルにしょうゆと酢 だけです。	米 麦 油 さとう みそ	牛乳 豆腐 豚肉 焼きちくわ のり	568	24.5
21	金	はちみつパン		ポテトのミートソースあえ コーンサラダ	ポテトのミートソース和えに、「畑の お肉」と言われている大豆を細かく刻 んで入れます。あら不思議！お肉と いっしょにおいしい食べられますよ。	パン 油 さとう じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 チーズ	595	24.5
24	月	やきにく チャーハン		あげぎょうざ ワンタンスープ	卵の入らない、焼肉チャーハンです。お米 をチキンガラスープで炊きます。具はお肉 や野菜をオイスターソースで味付けをして、 混ぜます。お米は54kg使います。	米 油 さとう 餃子の皮 ワンタン	牛乳 豚肉	578	23.2
25	火	むぎごはん		カレーにくじゃが ごまあえ	カレー味の肉じゃがです。和風の肉じゃ がにカレー粉を加えて、暑い時期に食欲 が出るように工夫したメニューです。	米 麦 油 さとう しらすたき じゃがいも ごま	牛乳 豚肉	583	20.6
26	水	むぎごはん		タッカルビ ちゅうかきゅうり	本太小で、人気のメニューです。たっ ぶりの野菜と鶏肉と、トッポギが入るこ とでボリューム満点のメニューです。	米 麦 油 さとう でん粉 トッポギ ごま	牛乳 鶏肉	584	24.0
27	木	こどもパン		しろはなまめのシチュー かいそうサラダ	手作りのルウと白豆をベースにした 手作りのシチューです。人気の海藻サラダ と組み合わせました。	パン 油 さとう 小麦粉 パター じゃがいも	牛乳 鶏肉 チーズ 白豆 海藻ミックス	563	22.9
28	金	みそラーメン (ちゅうかめん)		ショウロンボウ かおりづけ	給食のみそラーメンは、辛いみそ味です。ボ ックガラスープを使っているため、塩分を控えて、う ま味をだしています。「香りづけ」は、野菜と生薬 とごま油で和えたさっぱりした味付けです。	めん 油 さとう みそ ショウロンボウの皮	牛乳 豚肉	620	25.0
31	月	ガハオライス (むぎごはん)		フォー(しるもの) はちみつレモンゼリー	●オリパラメニュー(タイ料理) タイ料理の定番、ガハオライスです。ひき肉と パプリカとナンプラーの香りが食欲をそそる料理 です。食べやすいように、給食用に少しアレン ジしています。	米 麦 油 さとう 米粉めん	牛乳 鶏肉 大豆 たまご	695	24.8

*おもな食材の産地については、学校へお問い合わせください。

*学校ホームページ(<http://motobuto-e.saitama-city.ed.jp>)に、献立表と毎日給食写真を載せていますので御覧ください。

成長期の子どものための体づくりに大切な栄養素

「たんぱく質」



たんぱく質の働きを知ろう

たんぱく質は体をつくる栄養素で、人間の体内で水分に次いで多い成分です。筋肉や血液、臓器など、体の大切な組織をつくるほか、病気やけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足してしまうと、筋力や体力が衰えたり、感染症にかかりやすくなったりしますので、注意が必要です。特に成長期にこそ大切な栄養素ですので、丈夫な体づくりのためにもしっかりとたんぱく質をとるようにしましょう。

Protein

