

家庭数

5月 よていこんだてひょう

2019年度 さいたま市立春岡小学校

日(曜)	献立名		主な食品			エネルギー たんぱく質	
	主食	牛乳	力や熱になる(黄)	血や筋肉をつくる(赤)	体の調子をよくする(緑)		
7日(火)	ハヤシライス (白飯)		コーンサラダ オレンジゼリー	米 油 小麦粉 砂糖 てん粉	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ・みかん果汁	643kcal 22.1g
8日(水)	☆わかめご飯		きびなごのりフライ けんちん汁	米 じゃがいも でん粉 油	牛乳 わかめ きびなご のり 豆腐	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ しめじ	549kcal 15.1g
9日(木)	白飯		四川豆腐 ほうれん草のナムル	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	牛乳 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 青ピーマン しょうが にんにく ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり	600kcal 24.8g
10日(金)	黒パン		オムレツのバーベキューソースかけ 粉ふきいも 野菜とベーコンのスープ	パン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 鶏卵 ベーコン	たまねぎ にんにく りんご キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし たもぎたけ こまつな	671kcal 22.9g
13日(月)	五目うどん (地粉うどん)		大豆のしゃりしゃり揚げ 磯香和え	地粉うどん 砂糖 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 大豆 のり	干しいたけ にんじん ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし	568kcal 27.2g
14日(火)	☆ひじきごはん		さばの塩焼き みそ汁	米 油 砂糖	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 油あげ さば 豆腐 わかめ みそ	にんじん 糸こんにゃく 干しいたけ たまねぎ こまつな ねぎ	628kcal 26.1g
15日(水)	ツイストパン		じゃがいものスペイン風煮 フレンチサラダ	パン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン いか あさり	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり みかん缶	642kcal 26.1g
16日(木)	中華丼 (白飯)		春巻き	米 油 てん粉 砂糖 小麦粉 はるさめ	牛乳 豚肉 えび いか うすら卵	しょうが にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ きくらげ	688kcal 23.6g
17日(金)	白飯		生揚げのカレー煮 ゆかり和え	米 砂糖 油	牛乳 生揚げ 豚肉 じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり 赤しそ	612kcal 22.5g
20日(月)	白飯 納豆		肉じゃが からし和え	米 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 大豆 豚肉	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやえんどう キャベツ もやし	637kcal 25.2g
21日(火)	☆メキシカンピラフ		ししゃもフライ グリーンサラダ	米 オリーブオイル 油 砂糖 小麦粉	牛乳 ウィンナー ししゃも	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト 青ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり アスパラガス	582kcal 18.1g
22日(水)	はちみつパン		チキンピーズ わかめサラダ	パン 油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 チーズ わかめ	たまねぎ にんじん にんにく トマトビュール キャベツ きゅうり だいこん	624kcal 25.1g
23日(木)	白飯		さわらの塩焼き 豚汁 冷凍みかん	米 油 じゃがいも	牛乳 さわら 豚肉 豆腐	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ こまつな みかん	619kcal 26.7g
24日(金)	タンメン (中華めん)		大学いも きゅうりのしょうゆ漬け	中華めん 油 てん粉 さつまいも 砂糖 ごま はちみつ	牛乳 豚肉	しょうが にんじん キャベツ 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ きゅうり	578kcal 21.5g
27日(月)	ドライカレー (白飯)		海藻サラダ ヨーグルト	米 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉 大豆 わかめ 昆布 ヨーグルト	たまねぎ にんじん ごぼう 青ピーマン 干しぶどう にんにく しょうが だいこん きゅうり とうもろこし	653kcal 26.5g
28日(火)	☆ごぼうとしめじ の炊き込みご飯		いかフライ みそ汁	米 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	牛乳 油揚げ いか 豆腐 みそ	しめじ ごぼう にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	594kcal 21.4g
29日(水)	ココア揚げパン		豆腐のスープ煮 コールスローサラダ	パン 砂糖 油 でん粉	牛乳 豆腐 鶏肉 はたて貝	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ キャベツ 赤ピーマン とうもろこし きゅうり	610kcal 25.4g
30日(木)	白飯		すきやき 即席つけ	米 油 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉	糸こんにゃく ねぎ にんじん はくさい 干しいたけ キャベツ きゅうり	570kcal 24.2g
31日(金)	白飯		酢豚 春雨サラダ	米 てん粉 油 砂糖 はるさめ ごま ごま油	牛乳 豚肉 ハム	たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ しょうが もやし きゅうり	603kcal 24.9g

今月の平均栄養価：エネルギー614kcal たんぱく質 23.7g 食塩 2.4g

所要栄養量の基準：エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 食塩2.0g未満

☆印は、給食室で炊くご飯です。

・食材入荷の都合により、献立が変更になることがあります。

あらかじめ、ご了承ください。

★裏面に給食レシピを掲載しました。

給食レシピ♪ 今月の献立から！ 5/7（火）

コーンサラダ

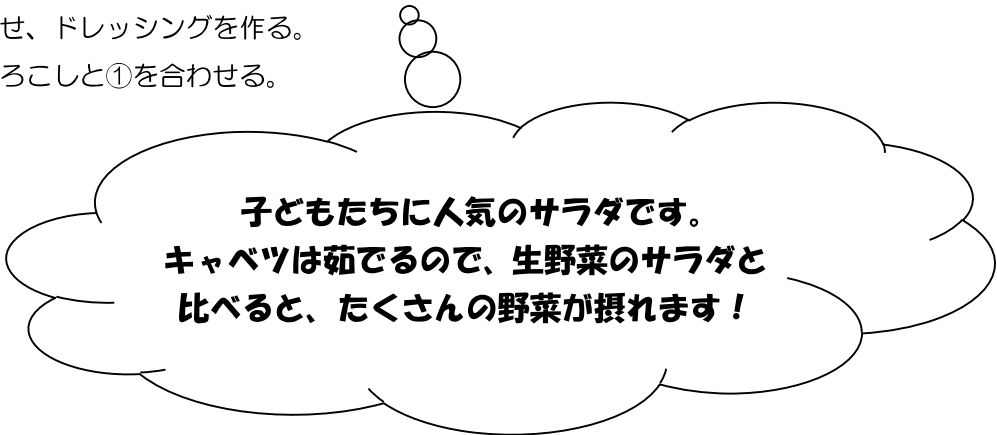
材料（中学年4人分）

・キャベツ	… 120g	A	・さとう	… 小さじ1/2
・塩	… 少々		・塩	… 小さじ1/4
・きゅうり	… 60g		・こしょう	… 少々
・塩	… 少々		・酢	… 小さじ1強
・とうもろこし缶	… 60g		・サラダ油	… 大さじ1
			・たまねぎ	… 8g

作り方

下処理：	キャベツ	厚め（5mm幅）のせん切りにし、固めに茹でて冷まし、塩をふる
	きゅうり	輪切り（厚さ3mm）にし、塩をふる
	とうもろこし缶	汁を切る
	たまねぎ	みじん切りにし、水にさらし、絞る

- ① Aの調味料とたまねぎを合わせ、ドレッシングを作る。
- ② キャベツ、きゅうり、とうもろこしと①を合わせる。



子どもたちに人気のサラダです。
キャベツは茹でるので、生野菜のサラダと
比べると、たくさんの野菜が摂れます！

☆ドレッシングは、まとめて作っておくと便利です。
ドレッシングを、煮立てて冷まして冷蔵庫に入れておくと、日持ちします。