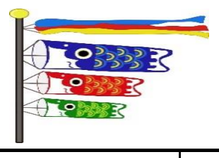
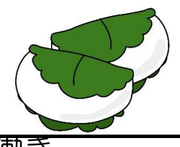


５月　献立表



熊谷市教育委員会
妻沼西中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	体の中での働き 体の組織を作る １群	体の組織を作る ２群	エネルギーになる ５群	エネルギーになる ６群	体の調子を整える ３群	体の調子を整える ４群	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g
2	月	こどもパン	○	鯛形オムレツ ﾊｯﾋﾟｰｸﾞﾘｰﾝｼﾁｭｰ ヘルシーサラダ 柏餅	鯛形オムレツ ベーコン まぐろ缶	牛乳　チーズ	子供パン じゃがいも 柏餅	炒め油	人参	玉葱 ごぼう グリンピース キャベツ きゅうり	776 32.4
6	金	振替休業日									
9	月	こどもパン スライス	○	ハンバーグデミソースがけ 野菜コンソメスープ 和風サラダ	ハンバーグ　ベーコン　いか	牛乳	子供パン　三温糖	炒め油	ホールトマト 人参　小松菜	玉葱 とうもろこし キャベツ きゅうり	808 31.2
10	火	ごはん	○	四川風マーボー豆腐 パリパリ春巻き もやしのナムル	豚挽き肉　豆腐 ハム	牛乳	白飯 三温糖 かたくり粉 春巻き	油 ごま油	人参 ニラ ほうれん草	根生姜 ﾆﾝﾆｸ たけのこ 干し椎茸 玉葱 もやし きゅうり	729 28.3
12	木	黒パン	○	メキシカンシチュー カップエッグ グリーンサラダ	鶏肉　大豆 たまご	牛乳 チーズ	黒パン じゃがいも	炒め油	人参 小松菜 ブロッコリー	とうもろこし グリンピース キャベツ きゅうり　玉葱	849 27.4
13	金	タンメン	○	揚げ餃子 春雨サラダ	豚肉 なると	牛乳	ホット中華麺 緑豆春雨	油	人参	生姜 玉葱 たけのこ　もやし キャベツ　きゅうり	737 29.1
16	月	きなこ揚げ パン	○	ワンタンスープ フレンチサラダ ヨーグルト	きな粉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	コッペパン 上白糖 ワンタン	油 ドレッシング	人参 ほうれん草	もやし　ねぎ キャベツ	749 24.7
17	火	ごはん	○	ポークカレー 大豆のカリカリ揚げ 三色サラダ	豚肉　大豆	牛乳　チーズ	白飯 じゃがいも 上白糖	油	人参	ニンニク　生姜 玉葱 大根 きゅうり	779 24.3
18	水	ごはん	○	肉じゃが わかさぎフリッター おかかあえ	豚肉 さつま揚げ ワカサギフリッター かつお節	牛乳	白飯　じゃがいも こんにゃく 三温糖	油	人参 ほうれん草	玉葱 さやいんげん キャベツ もやし	814 28.1
19	木	くろパン	○	わふうスパゲッティ むしウインナー ツナとひじきのサラダ	ベーコン いか ｳｲﾝﾅｰ まぐろ缶	牛乳　のり ひじき	黒パン スパゲッティ	油　バター	とうがらし　人参 ほうれん草	ニンニク ほんしめじ 玉葱 キャベツ きゅうり	819 27.6
20	金	えんむちゃん うどん	○	竹輪の磯辺揚げ おひたし	鶏肉 なると 油揚げ 焼き竹輪	牛乳 ひじき あおのり	地粉うどん 薄力粉	揚げ油	人参 小松菜 ほうれん草	干し椎茸 大根 ねぎ キャベツ	764 26.1
23	月	ぶどうパン	○	タンドリーチキン ポテトのさっぱりサラダ オニオンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	ぶどうパン じゃがいも	油	ブロッコリー 人参 小松菜	玉葱 ニンニク セロリー きゅうり とうもろこし	760 24.3
24	火	うま煮丼	○	蒸ししゅうまい 小松菜のおひたし	豚肉 うずら卵 むきえび しゅうまい	牛乳	白飯　三温糖 かたくり粉	油　ごま油	ほうれん草 人参　小松菜	生姜　キャベツ 干し椎茸　玉葱	757 30.6
25	水	ごはん	○	鮭フライ 大豆の磯煮 豆腐とわかめの味噌汁	サーモンフライ 鶏肉　大豆 さつま揚げ 豆腐 米みそ	牛乳 ひじき 生わかめ	白飯　こんにゃく 三温糖 じゃがいも	油	人参	さやいんげん 玉葱	776 32.4
26	木	黒パン	○	ポークビーンズ チキンちぎり焼き アスパラサラダ	大豆 豚肉 ベーコン 鶏つくね	牛乳　チーズ	黒パン じゃがいも 三温糖	炒め油	人参 アスパラガス	ニンニク 玉葱 キャベツ きゅうり	778 29.9
27	金	もやし ラーメン	○	手作りアメリカンドッグ ほうれんそうのサラダ	豚肉　ｳｲﾝﾅｰ まぐろ缶	牛乳 粉チーズ ひじき	ホット中華麺 かたくり粉 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 薄力粉	油 ごま油	ニラ チンゲンサイ ほうれん草 人参	生姜　もやし ねぎ　きゅうり	808 31.2
30	月	振替休業日									
31	火	ごはん	○	レバー入りメンチカツ 切り干し大根の炒り煮 野菜椀	メンチカツ 焼き竹輪 油揚げ 豆腐 米みそ	牛乳	白飯 三温糖 じゃがいも こんにゃく	油	人参 小松菜	切干し大根 さやいんげん ごぼう 大根 ねぎ	849 27.4

		エネルギー　kcal	たんぱく質　g
給食実施回数　18回 ※食材入荷等の都合により献立が変わることがあります。			
	基準栄養量	**820**	**30**
	平均栄養量	**780**	**28.6**

５月２日（月）の「ハッピーグリーンシチュー」は新メニューです。新緑がまぶしいこの季節はグリンピースが旬の時期でもあります。グリンピースというと、子どもたちがあまり好まない食材に入りますが、お腹の調子を整える「食物繊維」が豊富に含まれています。今回の新メニューの「ハッピーグリーンシチュー」は、妻沼小学校の子どもたちに献立名を募集したところ、多数の応募があり、***4年生の「市川るりあ」さん***が選ばれました。ハッピーグリーンシチューと命名した理由は、「緑色をしたシチューで、わくわくしそうな色のシチューだから」だそうです。

グリーンピースの旬は4～6月です。グリーンピースはグリーンピースという植物ではなく、熟す前のエンドウを収穫して取り出した種の部分がグリーンピースです。（さらに未熟な状態をさやごと食べるのがさやえんどう。）冷凍や缶詰で一年中出回っていますが、旬の新鮮なものは味も栄養価も格別です。季節の変わり目の体調維持、疲労回復にふさわしい食材です。