

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 2847-(kcal) たんぱく質(g)
			赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの	
1(水)		🗓️ さいたま市民の日				
2(木)		5月5日は端午(たんご)の節句です。『こどもの日』という名称で親しまれています。端午の節句は、奈良時代に中国から伝わった風習で、男の子の健やかな成長を願う日として定着しました。男の子のいる家では鯉のぼりを上げたり、かぶとを飾ったりします。柏もちに使われている柏の葉には、『新芽が出るまで古い葉が落ちない』という特性があり、子孫繁栄を祈って食べられるようになりました。				635
		ちゅうかふうたきこみごはん	ぶたにく えび	こめ おぎ さとう あぶら	たけのこ にんじん ほししいたけ	23.9
		きびなごのかりかりフライ	きびなご	さとう あぶら でんぷん	しょうが	
		やさしいしょうがじょうゆあえ			キャベツ こまつな もやし しょうが	
		かしわもち	かしわもち			
3(金)		憲法記念日				
6(月)		振替休日				
7(火)		いわつきくさんのごはん		こめ		574
		さいのくにメンチカツ	ぶたにく	あぶら パンこ さとう こむぎこ	キャベツ しょうが	18.0
		わかたけじる	わかめ	ふ	たまねぎ たけのこ こまつな	
		しおこんぶあえ	こんぶ	あぶら	きゅうり キャベツ かぶ	
8(水)		こぎつねごはん	あぶらあげ	こめ さとう	にんじん	653
		かつおのしんたまねぎソース	かつお	でんぷん あぶら さとう	にんにく たまねぎ	29.8
		あさりのみそしる	あさり わかめ みそ		たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	
9(木)		ツイストパン		ツイストパン		602
		ポークビーンズ	ベーコン ぶたにく だいず チーズ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト	25.6
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	
		5年生：管弦楽鑑賞教室のため、給食はありません。				
10(金)		カレーピラフ	とりにく あさり	こめ あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	634
		ししゃものフリッター	ししゃも	あぶら こむぎこ さとう でんぷん		23.1
		こまつなときのこのスープ	ベーコン	でんぷん	にんじん たもぎたけ しめじ エリンギ もやし こまつな	
		アセロラゼリー		アセロラゼリー		
13(月)		ソイどん(おぎごはん)	だいず ぶたにく ベーコン	こめ おぎ あぶら さとう	ピーマン	627
		ワンタンスープ		ワンタン あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ	23.0
		はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー		
14(火)		いわつきくさんのごはん		こめ		614
		いかとうふのチリソース	いか とうふ	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム にんにく トマト	22.9
		だいこんときゅうりのちゅうかつけ		あぶら さとう	だいこん きゅうり	
15(水)		わかめうどん(じごなうどん)	とりにく かまぼこ わかめ	じごなうどん さとう	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ	567
		あおのりポテト	あおのり	じゃがいも あぶら		23.0
		ごまざあえ		ごま さとう	こまつな キャベツ もやし	
16(木)		さきたまライスボール		さきたまライスボール		665
		しろはなまめのシチュー	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう しろはなまめ	じゃがいも あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	27.1
		こんにやくサラダ		こんにやく あぶら さとう	キャベツ きゅうり	

17(金)		<p>～広島県郷土料理～ もぶりごはんの『もぶる』とは、広島の方で『混ぜる』という意味です。お祝いの席などでよく食べられている混ぜごはんです。がんすは、魚のすり身にたまねぎや唐辛子を入れてフライにしたものです。親しみが持てるよう、広島の方で『～でございます』という意味の『がんす』という名前がつけられました。</p>		611			
		もぶりごはん	だいず	こめ おぎ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん	22.3	
		がんす	たら	てんぷん あぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん		
		ごじる	とりにく だいず みそ	こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ		
20(月)		きなこあげパン	きなこ	こめこッペパン あぶら さとう		601	
		とうふのスープに	とうふ とりにく ほたて	あぶら てんぷん	たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ	28.3	
		ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら	きゅうり だいこん にんじん		
21(火)		いわつきくさんのごはん		こめ		603	
		ツナだいず	ツナ だいず	さとう	しょうが		
		おやこに	たまご とりにく	さとう てんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース	29.5	
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ もやし えのきたけ		
22(水)		ゆかりごはん		こめ	ゆかり	629	
		さばのてりやき	さば	さとう			
		とんじる	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく さといも あぶら	だいこん にんじん ねぎ こまつな	24.4	
23(木)		むぎごはん		こめ おぎ		606	
		さいのくになっとう	なっとう				
		うましおにくじゃが	ぶたにく	あぶら じゃがいも しらたき	しょうが にんにく こねぎ たまねぎ にんじん	23.7	
		いそかあえ	のり		こまつな もやし		
24(金)		むぎごはん		こめ おぎ		705	
		チキンカツカレー	とりにく	パンこ てんぷん あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう あぶら	だいこん きゅうり ホールコーン	22.0	
27(月)	振替休業日						
28(火)		カラフルポークどん (いわつきくさんのごはん)	ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ ピーマン えだまめ たけのこ にんじん	579	
		こまつなわかめのサラダ	わかめ	あぶら さとう	こまつな きゅうり ホールコーン		
		れいとうみかん			みかん	23.3	
29(水)		<p>そらまめは、5月から6月にかけてが旬です。さやが空に向かって付くことから空豆といえます。歴史が古い野菜で、世界最古の農作物の一つといわれています。さやをむくとふかふかの白い綿のようなものの中に豆が入っています。そらまめには、お腹の調子を整える食物繊維が豊富です。</p>				600	
		カントんめん(ちゅうかめん)	いか ぶたにく	ちゅうかめん あぶら でんぷん	しょうが キャベツ ねぎ にんじん きくらげ	28.8	
		はるまき	ぶたにく	あぶら てんぷん はるさめ こむぎこ さとう	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ		
		そらまめ			そらまめ		
30(木)		いわつきくさんのごはん		こめ		612	
		なまあげとぶたにくのみそ	なまあげ ぶたにく みそ	さとう あぶら	にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ しょうが ピーマン		
		からしあえ			こまつな キャベツ もやし	25.3	
31(金)		<p>🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉 西原小開校記念日 🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉</p>					
		ちらしずし	えび たまご のり	こめ さとう	ほししいたけ かんぴょう にんじん さやいんげん	695	
		さわらのしろしょうゆたつあげ	さわら あおのり	でんぷん あぶら			
		すましじる	かまぼこ	じゃがいも	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ しめじ	25.7	
		いちごクレープ		いちごクレープ			

献立は、都合により変更することがあります。



基準値		平均栄養量
エネルギー (kcal)	650	622
たんぱく質 (g)	21～32	24.7