



給食だより 5月号

令和5年度
明峰小学校

新緑が目鮮やかな季節になりました。新学期が始まり1か月が経ちますが、子供たちは新たな環境に少しずつ慣れてきたことかと思えます。しかし、たまった疲れが出てくる時期でもあります。1日の始まりの食事である「朝ごはん」を食べて、眠っている脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーを蓄えて、毎日を元気に過ごしましょう。



元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはんの効果

やる気や 集中力が高まる	イライラ しにくくなる	運動能力アップ	便秘を予防する	生活リズムが整う



栄養バランスも意識しましょう



主食 ごはん おにぎり パン	野菜 野菜の みそ汁 野菜 スープ	おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	果物 牛乳・乳製品

参考にしてみてください!
埼玉県HP
「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」
<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/910-20100107-53.html>

1年生の給食が始まりました!

4月20日(木)から1年生の給食が始まりました。前日に行った給食の練習を活かして、上手に給食をよそって運び、みんなで協力して素早く準備をすることができました。食べている様子を見ると、給食をモリモリ食べる子、苦手な食べ物に苦戦しながらも挑戦している子など、様々な様子が見られました。おかわりの時間では、どのクラスもわかめご飯に長蛇の列ができ、教員も驚きました。これからの6年間で美味しいと思えるものが少しでも増えていくように、みんなに美味しいと思ってもらえる給食を作っていきます。



選手の元気の源



LIONS FRIENDLY CITY

(c) SEIBU Lions

埼玉西武 ライオンズ 「若獅子カレー」

2023年のプロ野球が3月30日に開幕しました!

選手たちは、優勝目指して頑張っています。

みんなで若獅子カレーを食べて埼玉西武ライオンズを応援しよう!



(c) SEIBU Lions TEZUKA PRODUCTIONS

食物アレルギー症状のある方へ

カレー(2種類)には、以下のものが使用されています。

小麦粉 全粉乳 チャツネ チーズフード なりこまりんご濃縮果汁 ココアパウダー 他
全ての原材料の確認が必要な場合は、各学校へご連絡ください。



5月分学校給食予定献立表



【目標】 みんなで楽しく何でも食べよう

令和5年度

所沢市立明峰小学校

日	曜日	献立名		(黄)主にエネルギーのもとになる食品	(赤)主に体を作るもとになる食品	(緑)主に体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	月	ごはん	牛乳	ガパオライス (ガパオライスのたまご) かぶとみずなのちゅうかスープ	こめ あぶら さとう 牛乳 とりにく だいず たまご ぶたにく	たまねぎ にんにく ビーマン ねぎ あかピーマン きピーマン にんじん かぶ みずな えのき	636	32.6	
2	火	ちゅと早い こどもの日献立 うどん	牛乳	ささかまのさやまチャあげ はるキャベツのしおこんぶあえ ごまみそうどん かしわもち	うどん ごま こむぎこ あぶら かしわもち ささかまぼこ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう おちや キャベツ きゅうり	598	26.2	
8	月	ココアあげパン	牛乳	ほうれんそうサラダ とりにくとひよこまめのトマトに	パン あぶら さとう じゃがいも ココア ひよこまめ	牛乳 ハム とりにく	にんにく しょうが たまねぎ ほうれんそう とうもろこし にんじん	615	23.2
9	火	ふきごはん	牛乳	さわらののりマヨやき ほうれんそうのおひたし おふのすましじる	こめ あぶら さとう マヨネーズ ふ	牛乳 あぶらあげ ひじき さわら とりにく とうふ あおのり	こんにゃく にんじん ふき しょうが みずな ほうれんそう もやし	560	25.5
10	水	はるキャベツとツナの スパゲティ	牛乳	うずらのたまごくしフライ カリポリサラダ	スパゲティ あぶら バター さとう	牛乳 ベーコン ツナ うずらたまごくしフライ	マッシュルーム キャベツ にんじん たまねぎ だいこん きゅうり	601	24.6
11	木	カリカリ うめごはん	牛乳	とりにくのしおこうじやき うのはな しんじやがとわかめのみそじる	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	牛乳 ちりめんじゃこ とりにく おから みそ あぶらあげ とうふ	うめ たまねぎ にんじん わかめ えのき ごぼう ねぎ しいたけ ほうれんそう	567	26.8
12	金	ごはん	牛乳	あげしゅうまい チンゲンサイのナムル マーボーどうふ	こめ しゅうまい かたくりこ さとう あぶら	牛乳 ぶたにく みそ とうふ	にんじん にら ねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ チンゲンサイ もやし	633	27.6
15	月	ピースコーン ピラフ	牛乳	あじフライ アスパラサラダ かぶのコンソメスープ	こめ バター あぶら こむぎこ パンこ マカロニ さとう	牛乳 ベーコン あじ とりにく	グリーンピース とうもろこし たまねぎ にんじん かぶ みずな キャベツ アスパラ	581	22.1
16	火	ごはん	牛乳	イカのみそやき ごぼうとじゃこのパリパリサラダ しんじやがのそぼろに	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	牛乳 イカ みそ ぶたにく ちりめんじゃこ	にんにく しらす たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ごぼう えだまめ	578	25.5
17	水	ちゅうかめん	牛乳	はるまき だいこんときゅうりのちゅうかふうつけもの とんこつラーメン	ちゅうかめん さとう あぶら はるまき	牛乳 ぶたにく	にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ きくらげ とうもろこし メンマ だいこん きゅうり	700	23.8
18	木	1・2年・かかやき 満足 カレーパン	牛乳	はるキャベツのサラダ たまごえんどうのスープ	パン こむぎこ あぶら パンこ じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく たまご とりにく	にんにく しょうが にんじん セロリ たまねぎ スナックえんどう きゅうり キャベツ	633	23.1
19	金	3・4年 満足 たけのこ ごはん	牛乳	かつおのしんたまソースかけ ほうれんそうのごまあえ かぶのみそじる	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま	牛乳 とりにく とうふ かつお みそ あぶらあげ	たけのこ にんじん たまねぎ かぶ えのき みずな ほうれんそう もやし えだまめ	582	28.7
22	月	ごはん	牛乳	かきあげてんどん そうめんじる かわちばんかん	こめ こめこ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう そうめん さつまいも	牛乳 ちくわ とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ みずな かわちばんかん	606	18.7
23	火	ごはん	牛乳	タンタンそぼろどん ひじきのちゅうかサラダ チンゲンサイのちゅうかスープ	こめ あぶら さとう はるさめ かたくりこ むぎ	牛乳 ぶたにく みそ こうやどうふ とうふ ひじき ツナ	しいたけ ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ たけのこ にんじん もやし こまつな きくらげ	572	28.2
24	水	ごはん	牛乳	はるキャベツのコールスローサラダ ゼリーポンチ 若獅子カレー	こめ あぶら さとう カレールウ ゼリー	牛乳 ぶたにく ハム	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし みかん もも りんご パイナップル	656	23.3
25	木	ごはん	牛乳	さけのしおやき こんさいのみそきんぴら たけのこのうまに	こめ さとう あぶら かたくりこ	牛乳 さけ とりにく なまあげ ぶたにく みそ	たけのこ こんにゃく たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ ごぼう れんこん さやいんげん	606	30.1
26	金	やきたて ココアパン	牛乳	フライドチキン こまつなのソテー ぶちぶちむぎスープ	パン ココア はちみつ むぎ バター ホットケーキミックス あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	牛乳 とりにく ウインナー ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな とうもろこし	613	19.7
29	月	チャーハン	牛乳	しろみざかなのチリソースかけ しおあじナムル たけのこにらのちゅうかスープ	こめ さとう あぶら はるさめ むぎ	牛乳 やきぶた ハム メルルーサでんぶんつき ぶたにく とうふ	にんにく ねぎ しいたけ にんじん ピーマン しょうが にら みずな もやし たけのこ	560	26.4
30	火	こどもパン スライス	コーヒー ミルク	ハンバーグのケチャップソース マカロニサラダ しんじやがとはるキャベツのスープ	パン パンこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ マヨネーズ	牛乳 ミルク とりにく ぶたにく ウインナー ハム	たまねぎ にんじん キャベツ レタス セロリ とうもろこし	629	28.3
31	水	ごはん	牛乳	ホキのあおのりフライ きりぼしだいこんのカレーしおこうじいため むらくもじる	こめ こむぎこ パンこ あぶら かたくりこ さとう あおのり	牛乳 ホキ とりにく たまご とうふ ツナ	しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん さやいんげん にんにく	621	26.6
☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。							平均	607	25.6

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

☆ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。