

令和8年度		5月分		中学校給食予定献立表		鴻巣市立中学校給食センター		
日曜	献立名	食 材 名				調味料	エネルギー (kcal)	
		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)				
1 金 行事食 端午の節句	牛乳	牛乳					795	
	ごはん		米					
	かつおカツ	かつおカツ	油			中濃ソース	28.1	
	じゃが芋と筍の土佐煮	さつま揚げ かつお節	油 ジャがいも 三温糖	にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん		和風だし 酒 みりん しょうゆ		
	白玉入り味噌汁	豆腐 油揚げ みそ	白玉団子	だいこん 小松菜 長ねぎ		和風だし		14%
7 木 行事食 八十八夜	牛乳	牛乳					858	
	ごはん		米					
	小松菜豚みそ丼の具	豚肉 みそ	砂糖 ごま ごま油 でん粉	しょうが にんにく 小松菜 もやし にんじん 干ししいたけ		酒 しょうゆ みりん 中華だし	35.3	
	海藻サラダ	海藻ミックス まぐろ水煮	砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ		しょうゆ 酢		16%
	抹茶ケーキ	鶏卵 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 油			ベーキングパウダー 抹茶		
8 金	牛乳	牛乳					749	
	ごはん		米					
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	でん粉 油	しょうが		しょうゆ 酒	34.3	
	新じゃがの炒め煮	鶏肉 厚揚げ	油 ジャがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ こんにゃく さやいんげん		和風だし 酒 みりん しょうゆ		
	あさりとなすの味噌汁	豆腐 あさり みそ		だいこん なす 長ねぎ		和風だし		18%
11 月	牛乳	牛乳					763	
	コッパン		コッパンスライス					
	照焼き豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	三温糖 でん粉	しょうが		しょうゆ みりん 酒	33.8	
	焼きそば	豚肉 油揚げ	油 中華めん	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ		ウスターソース 焼きそば粉末ソース 塩 こしょう		
	白花豆のスープ	鶏肉 白いんげん豆	油 ジャがいも	にんじん 玉ねぎ だいこん パセリ		コンソメ 塩 こしょう		18%
12 火	牛乳	牛乳					764	
	キムチチャーハン	豚肉	米 油 ごま油	にんじん たけのこ 白菜キムチ漬け にはら		中華だし 酒 しょうゆ 塩		
	春巻き	春巻き	油				31.4	
	きゅうりのナムル		三温糖 ごま油 ごま	もやし きゅうり にんにく		しょうゆ 酢		
	卵スープ	鶏肉 豆腐 わかめ 鶏卵	油 でん粉	にんじん 小松菜 長ねぎ		チキンからスープ 塩 しょうゆ		
	ヨーグルト	ヨーグルト						16%
13 水 郷土食 広島県	牛乳	牛乳					873	
	ひろしごはん		米	広島菜ご飯の素				
	いわしのカリカリフライ	いわしのカリカリフライ	油				29.8	
	呉の肉じゃが	豚肉	油 ジャがいも 三温糖	玉ねぎ しらたき		和風だし しょうゆ みりん		
	大平	鶏肉 厚揚げ	油 さといも 三温糖	にんじん ごぼう だいこん れんこん こんにゃく さやいんげん		和風だし しょうゆ みりん 酒 塩		
チーズドック		チーズドック				14%		
14 木	牛乳	牛乳					898	
	麦めし		米 米粒麦					
	ハヤシライス	豚肉 脱脂粉乳	油 ジャがいも	しょうが にんじん 玉ねぎ		ケチャップ 中濃ソース ハヤシルウ 塩 こしょう	28.4	
	ブロッコリーのペペロンチーノ	ベーコン	オリーブ油	ブロッコリー にんにく		とうがらし 塩 こしょう		
	もものマフィン	鶏卵 ヨーグルト 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 はちみつ	もも		ベーキングパウダー		13%
15 金	牛乳	牛乳					818	
	地粉うどん		地粉うどん					
	山菜うどん汁	鶏肉 油揚げ わかめ	油 砂糖	にんじん 山菜 なめこ 長ねぎ		和風だし みりん しょうゆ 塩 酒	32.2	
	ししゃも磯辺フライ	ししゃも磯辺フライ	油			中濃ソース		
	ポテトきんぴら	ベーコン	油 ジャがいも 三温糖 ごま	にんじん ピーマン		コンソメ しょうゆ		16%
18 月	牛乳	牛乳					778	
	ごはん		米					
	チーズ入りちぢみ	チキンハム 鶏卵 チーズ	小麦粉 米粉 ごま油 三温糖	玉ねぎ にはら 白菜キムチ漬け		しょうゆ 塩 酢	32.8	
	青椒肉絲	豚肉	砂糖 油 でん粉	にんにく しょうが にんじん 干ししいたけ たけのこ ピーマン		しょうゆ 酒		
	わかめスープ	鶏肉 豆腐 わかめ	油 ごま油 ごま	にんじん 長ねぎ		チキンからスープ しょうゆ 塩 こしょう		17%
19 火 食育の日	牛乳	牛乳					759	
	子どもパン		子どもパンスライス					
	コロッケ		コロッケ 油			中濃ソース	24.0	
	ごぼうサラダ		ごま	ごぼう にんじん きゅうり		しょうゆ マヨネーズ		
	麦ストローネ	鶏肉	油 ジャがいも 米粒麦	にんじん 玉ねぎ トマト トマトピューレ パセリ		コンソメ 塩 こしょう オレガノ		13%

日曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal)
		血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
20 水	牛乳	牛乳				815
	麦めし		米 米粒麦			
	カレーライス	豚肉 脱脂粉乳	油 ジャガイモ 小麦粉 マーガリン バター	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご	洋風だし こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩	28.7
	オムレツ	オムレツ				14%
	フレンチサラダ		油 三温糖	キャベツ コーン きゅうり ブロッコリー	酢 塩 こしょう	
21 木	牛乳	牛乳				756
	はちみつレモントースト		食パン 砂糖 はちみつ バター	レモン		31.9
	アスパラとなすのペンネ	鶏肉	オリーブ油 マカロニ	にんにく 玉ねぎ アスパラガス なす	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	油 ジャガイモ	にんじん 玉ねぎ トマト	トマトソース コンソメ 塩 こしょう オレガノ	17%
	牛乳プリン	牛乳プリン				
22 金	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				858
	ごはん		米			38.0
	さばカレー醤油焼き	さば	砂糖		しょうゆ カレー粉 酒 塩	
	大豆の磯煮	鶏肉 大豆 干ひじき 油揚げ	油 三温糖	にんじん こんにゃく	和風だし みりん しょうゆ	18%
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	油 ジャガイモ	にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	和風だし	
25 月	牛乳	牛乳				772
	ツイストパン		ツイストパン			25.9
	アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ				
	コーンポテト		油 ジャガイモ	コーン パセリ	塩 こしょう	13%
	米粉めんのスープ	鶏肉	油 米粉めん	にんじん 玉ねぎ キャベツ	コンソメ 塩 こしょう	
26 火	牛乳	牛乳				781
	中華めん		中華めん			36.4
	コーン味噌ラーメン汁	豚肉 みそ	油	にんじん もやし キャベツ しょうが にんにく コーン 長ねぎ にら	中華だし 洋風だし 塩 こしょう	
	白身魚と小えびの炒め物	たらでんぶん付き えび唐揚げ 大豆	油 ジャガイモ 砂糖	ピーマン 黄パプリカ	しょうゆ 豆板醤 ケチャップ	19%
	中華ごま和え		ごま 砂糖 ごま油	にんじん ほうれん草 はくさい ぜんまい きくらげ	しょうゆ 酢	
27 水	牛乳	牛乳				753
	ごはん		米			32.5
	あじのさんが焼き	あじさんが焼き	油 三温糖 でん粉	だいこん	みりん しょうゆ	
	ほうれん草のおひたし	干ひじき	油	ほうれん草 もやし	しょうゆ	17%
	呉汁	鶏肉 大豆 豆腐 みそ	さといも	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	和風だし	
チーズ	チーズ					
給食回数		16回	学校給食摂取基準 エネルギー 830 kcal		799 kcal	
			たんぱく質 摂取エネルギー全体の13~20%		31.5g (15.7%)	

\*都合により献立は変更になることがあります。アレルギー食品は表示していません。加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

\*市内中学校で使用する食材の産地は、ホームページをご覧ください。

### ～日本全国郷土食めぐり～



広島県

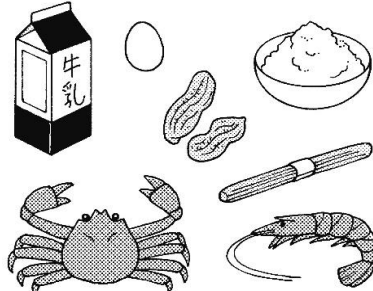
ユネスコ世界無形文化遺産として登録された和食をみなさんがより親しめるように旬の食材を利用した郷土食を実施します。  
5月は「広島県」です。中国地方の中央付近に位置し、総面積は全国11位の広さがあります。北部には山々が連なり、中央部は高原地帯が広がり、南部は温暖な瀬戸内海気候とその地域に適した食文化があります。  
瀬戸内海の漁場ではタイやタコ、サワラ、カタクチイワシ、タチウオなど多彩な種類の魚介類が味わえます。特に味がよく安全性の高いカキは全国的にも有名です。農作物では全国一の収穫量でもあるレモンを楽しむことができます。ひろしごはんは、広島を代表する「広島菜」をごはんに混ぜ込んだごはんです。大平は、里芋、れんこん、にんじん、大根、ごぼうなどの根菜類と鶏肉、厚揚げを入れ、だし汁、しょうゆ、砂糖などで味付けをした煮物で、名前の由来は大きく平たいお皿に盛り付けたことからと言われています。

\*毎月19日は食育の日\*

今年度も和食を中心に、心も身体も健康な食生活を過ごすため、生きる上での基本である「食事」に対する知識を学んでいきます。

### 命にかかわることもある食物アレルギー

食物アレルギーは、本来は害のない食品(牛乳・卵・小麦・そば・えび・かになど)に対して、体を守る働き「免疫」が反応して、体がかゆくなる、せきが出て息が苦しくなる、体調をくずす、などの症状が出ることをいいます。食品に触れただけで症状が出ることもあり、重い時には命にかかわることもあります。食物アレルギーがあるお友だちの具合が悪くなったときは、先生や周りの人に知らせましょう。



### 【五月病を乗り越えよう！よくかんでストレス解消】

よくかんで食べることは、ストレス物質の増加を抑えて、心の活気や、心身共にスムーズな活動を行うために関係する、セロトニンの分泌を促進します。新しい環境に慣れずに、やる気が起きなかったり、憂うつな気分になったりしていたら、そんな時こそよくかんで食事をしましょう。

