



# 5 月 予 定 献 立 表



埼玉県立春日部高等学校 定時制

2019年

日	曜日	献立名 主食・主菜・副菜	主な材料名			栄養量		
			体の組織を作るもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
7	火	○ 筍ご飯 厚揚げと春キャベツの煮物 マカロニサラダ あさりの味噌汁	油揚げ 豚肉 生揚げ 卵 牛乳 オリーブドツナ 白みそ 昆布 あさりの水煮 カットわかめ	米 きび砂糖 メークイン マカロニ マヨネーズ	人参 バセリ(生) ねぎ たけのこ 春キャベツ	907	36.6	
8	水	○ ごはん 鮭の塩焼き 小松菜とえのきの和え物 味噌けんちん汁 果物(カラマンダリン)	甘塩鮭 かつお節 木綿豆腐 白みそ 牛乳 昆布	米 強化米 里芋	小松菜 人参 冷凍えのき 玉葱 大根 ごぼう ねぎ カラマンダリン	726	34.0	
9	木	○ 麦ごはん 鶏肉の照り焼き カラフルサラダ もやしとわかめの味噌汁	鶏肉 白みそ 牛乳 昆布 カットわかめ	米 強化米 米粒麦 片栗粉 きび砂糖 オリーブ油	人参 赤ピーマン もやし キャベツ きゅうり 黄ピーマン 冷凍コーン	766	29.3	
13	月	○ ごはん 手作りかつおふりかけ 鶏肉のパプリカ焼き 野菜炒め じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	鶏肉 ベーコン 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 ごま メークイン サラダ油	人参 なら もやし 玉葱 キャベツ にんにく	776	30.9	
14	火	○ 麦ごはん 豚肉の柳川風 もやしのサラダ 小松菜と花枝の味噌汁	豚肉 殺菌凍結全卵 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 米粒麦 ごま きび砂糖 花枝 ごま油	人参 青しそ 小松菜 玉葱 ごぼう 冷凍しめじ もやし キャベツ きゅうり	761	29.0	
15	水	○ 生姜とツナの炊き込みご飯 大根と鶏肉の煮物 大豆もやしのナムル にらと玉子の味噌汁	ツナフレーク 冷凍大豆 鶏肉 殺菌凍結全卵 白みそ しらす干し 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 ごま ごま油	人参 なら 生姜 大根 大豆もやし きゅうり	761	30.6	
16	木	○ 豚肉と玉葱のうどん 天ぷら(かぼちゃ) トマト	豚肉 油揚げ 卵 昆布 牛乳	冷凍うどん 薄力粉 サラダ油	人参 小松菜 冷凍かぼちゃ トマト 玉葱 干し椎茸 ねぎ ねぎ	697	21.4	
17	金	○ 麦ごはん 鯖の塩焼き チャプチェ ねぎとわかめの味噌汁 果物(清見オレンジ)	鯖 豚肉 白みそ 牛乳 カットわかめ 昆布	米 強化米 米粒麦 ごま きび砂糖 緑豆春雨 ごま油	なら 人参 赤ピーマン 玉葱 干し椎茸 ねぎ 冷凍えのき 清見オレンジ	829	35.5	
20	月	○ 麦ごはん 鶏肉の塩焼き きしゃべつのごま風味サラダ 小松菜と豆腐の味噌汁	鶏肉 ほくしささみ水煮 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 米粒麦 ごま油	バセリ 人参 小松菜 キャベツ	758	33.1	
21	火	○ 玉子どん きゃべつの子マヨ和え もやしとわかめの味噌汁 果物(カラマンダリン)	蒸しかまぼこ 殺菌凍結全卵 ほくしささみ水煮 ひよこ豆 白みそ 昆布 牛乳 カットわかめ	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 マヨネーズ	人参 小松菜 玉葱 もやし 冷凍しめじ 冷凍えのき キャベツ きゅうり カラマンダリン	736	29.4	
22	水	○ カレーうどん パタジャが トマト	鶏肉 牛乳	冷凍うどん じゃが芋 きび砂糖 サラダ油 パター カレールー	人参 小松菜 トマト 玉葱 冷凍しめじ ねぎ	1006	28.5	
23	木	○ 揚げパン(2種) 大根とキムチの和え物 ホワイトシチュー	きな粉 鶏肉 ベーコン 牛乳 カットわかめ	揚げパン用米粉パン 米粉 きび砂糖 メークイン ごま サラダ油 ごま油 パター	人参 冷凍ブロッコリー 大根 キムチ漬け 玉葱	746	26.4	
24	金	○ ごはん 手作りかつおふりかけ ほっけの塩焼き 青菜の煮浸し 玉ねぎと油揚げの味噌汁	ほっけ 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 ごま	小松菜 人参 玉葱	728	34.8	
27	月	○ ガバオライス ポテトサラダ 大根としめじのスープ	鶏肉 温泉玉子 牛乳	米 強化米 米粒麦 サラダ油 きび砂糖 じゃが芋 サラダ油 オリーブ油 マヨネーズ	青ピーマン 赤ピーマン きゅうり 人参 玉葱 にんにく 生姜 大根 ミックスベジタブル 冷凍コーン 黄ピーマン レモン果汁 きくらげ 冷凍しめじ	894	31.0	
28	火	○ 麦ごはん 焼き和風メンチカツ きゃべつとじゃこ和え 根菜汁	豚肉 白みそ 赤みそ 牛乳 しらす干し 昆布	米 強化米 米粒麦 片栗粉 パン粉 里芋 サラダ油	なら 人参 小松菜 ねぎ キャベツ 大根 ごぼう	816	33.4	
29	水	○ スパゲティ・ボンゴレ プロカリチーズ焼き 果物(カラマンダリン)	ベーコン むきえび 牛乳 短冊いか あさり チーズ	スパゲティ パン粉 オリーブ油 サラダ油	人参 冷凍ブロッコリー 玉葱 冷凍カリフラワー カラマンダリン マッシュルーム水煮 ミニトマト	744	33.8	
30	木	○ わかめご飯 生揚げと豚肉の煮物 温野菜のピリ辛ソース えのきと油揚げの味噌汁 トマト	生揚げ 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布 わかめご飯の素 しらす干し	米 強化米 三角こんにやく きび砂糖 マヨネーズ	人参 冷凍ブロッコリー トマト 大根 干し椎茸 冷凍カリフラワー えのきたけ	825	31.5	
31	金	○ 豆ごはん 揚げ魚のみぞれ煮 春雨サラダ つみれの味噌汁	ホキ ほくしささみ水煮 つみれ 白みそ 牛乳 昆布	米 強化米 片栗粉 ごま油 緑豆春雨 きび砂糖 ごま サラダ油	人参 ほうれん草 大根 ムキグリーンピース キャベツ きゅうり ねぎ	802	31.2	
◎ 献立は、材料の都合で替わることがありますが、ご了承ください。						学校給食 栄養摂取基準	820	30.0
						今月の平均	793	31.1

ごはん茶碗は左側、汁椀は右側！  
絵のように並んでいますか？



覚えよう!!



主食→ごはんやパンなど、おちエネルギーのものになります

汁物→足りない栄養素や水分を補います(飲み物)

主菜→おかずの中心で、おち体をつくるものになります

副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます



好き嫌いしないで  
何でも食べてみよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。好き嫌いなることも年々減らされていくようにもなるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみよう。



★定時制の給食の基準は、1日に必要な高校生の栄養の1/3を取ることができるよう考えて作られています。  
栄養満点で低価格、そして愛情たっぷりの給食を食べに来てくださいね!