



令和7年



学校給食予定献立表

幸手市立長倉小学校

日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	熱量(kcal)
			エネルギーになる	血・骨・肉になる	体の調子をよくする		たんぱく質(g)
11	金	カレーライス	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく チーズ	しょうが にんにく にんじん	ウスターソース ケチャップ	609
		ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ	スキムミルク	たまねぎ	カレーこ	
		はるさめいりやさしいため	だいずあぶら はるさめ	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	
					もやし	ちゅうかだし	20
14	月	にくどん	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ しらたき	しょうゆ さけ	602
		ぎゅうにゅう	さとう ごま	ぎゅうにゅう	さやいんげん		
		かぶのみそしる		あつあげ みそ	たまねぎ にんじん かぶ	にぼし	
					こまつな		26.6
15	火	こどもパン	こどもパン				634
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チキンかつ	こむぎこ パンこ だいずあぶら	とりにく たまご		しお こしょう ちゅうのうソース	
		ゆでキャベツ			キャベツ		
		あおなのクリームスープ	じゃがいも こむぎこ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	とりガラ しお こしょう	
		バター	スキムミルク			28.5	
16	水	せかいのりょうりょう どうなんアジア					607
		ガパオライス	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく とりにく	にんにく ピーマン あかパプリカ	オイスターソース しょうゆ	
		ぎゅうにゅう	さとう かたくりこ	うずらたまご	たまねぎ しめじ	さけ みりん	
		フォーのスープ	こめこめん	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ さけ しお こしょう	
				チンゲンサイ	とりガラ	25.8	
17	木	ごはん	こめ むぎ				632
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		さばのたつたあげ	かたくりこ だいずあぶら	さば	しょうが	しょうゆ さけ	
		きりぼしだいこんのいために	だいずあぶら さとう	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ さけ にぼし	
		とうふとわかめのみそしる	じゃがいも	とうふ わかめ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし	
			みそ			22.1	
18	金	しょくいくのひ どうきょうと					602
		ふかがわごはん	こめ むぎ だいずあぶら	とりにく あぶらあげ	にんじん しょうが さやいんげん	しょうゆ さけ	
		ぎゅうにゅう	さとう	あさり みそ			
		いろどりやさしいたまごやき		ぎゅうにゅう			
		こまつなごまあえ	ごま さとう		こまつな もやし	しょうゆ	
		さわにわん	だいずあぶら	ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	さけ みりん しょうゆ しお	
				かつおぶし	24.7		
21	月	わかめごはん	こめ むぎ ごま	わかめごはんのもと			623
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ハムかつ	こむぎこ パンこ だいずあぶら	ハム たまご			
		にらともやしのおひたし			にら にんじん もやし	しょうゆ みりん にぼし	
		とんじる	だいずあぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん	にぼし	
			こんにゃく ねぎ		23.1		
22	火	ツイストパン ぎゅうにゅう	ツイストパン	ぎゅうにゅう			600
		ポテトグラタン	だいずあぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	しお こしょう	
		ゆでブロッコリー	こむぎこ パター	スキムミルク チーズ			
		ミネストローネスープ	ごまあぶら さとう ごま	ベーコン	ブロッコリー	しょうゆ す	
		だいずあぶら マカロニ		にんにく にんじん たまねぎ	ケチャップ しお こしょう	23.4	
		さとう		キャベツ セロリー トマト	ワイン とりガラ		
23	水	ごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			610
		さけのつけやき		さけ		しょうゆ みりん	
		さんしょくナムル	ごまあぶら さとう		こまつな にんじん もやし	す しょうゆ	
		だいずあぶら じゃがいも	ぶたにく さつまあげ	しらたき にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん	25.2	
		さとう		さやいんげん	かつおぶし		
24	木	スパゲッティポロネーゼ	スパゲティ だいずあぶら	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん	ワイン ケチャップ コンソメ	657
		ぎゅうにゅう	さとう	ぎゅうにゅう	マッシュルーム トマト	ウスターソース しお こしょう	
		ポトフ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	ワイン しお こしょう	
		マーラーカオ	こむぎこ くるさとう だいずあぶら	たまご ぎゅうにゅう		とりガラ	
					ベーキングパウダー じゅうそう	26.7	
25	金	ごはん	こめ むぎ				630
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		とりにくのからあげ	かたくりこ だいずあぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ さけ	
		かんぴょうのごまあえ	さとう ごま		かんぴょう にんじん ほうれんそう	しょうゆ	
		だいこんのみそしる		あぶらあげ みそ	にんじん だいこん たまねぎ	にぼし	
			こまつな		22.8		
28	月	ハヤシライス	こめ むぎ だいずあぶら	ぶたにく スキムミルク	にんじん たまねぎ	ケチャップ	611
		ぎゅうにゅう	じゃがいも ハヤシルウ	ぎゅうにゅう			
		チキンサラダ	ごまあぶら さとう ごま	ささみみずに	キャベツ こまつな だいこん	しょうゆ す	
				にんじん		24.5	
30	水	かきたまうどん	じごなうどん かたくりこ	とりにく たまご	にんじん たまねぎ こまつな	しお さけ みりん しょうゆ	645
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		かつおぶし	
		さつまいもとひじきのかきあげ	さつまいも こむぎこ だいずあぶら	ひじき たまご	たまねぎ にんじん	しお	
		おろしに		だいこん	しょうゆ	21.3	

※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 献立名でOで囲んであるものはかみかみメニューの一つです。

毎月の献立表は、5月から各クラスのチームスに入れますので、そちらで確認してください。また、長倉小学校のホームページにも献立表と食育だよりを入れていきますので、そちらでも見ることができます。1年生については、タブレットの扱いができるようになりますら、お子様のタブレットで確認してください。それまでは印刷して配付します。



# 食育の日の献立紹介



毎月19日は食育の日

今月は東京都のメニュー「ふかがわごはん」です。もともとねぎとあさりをみそでさっと煮てご飯にかけたものを呼びますが、今では「ぶっかけ」と「炊き込み」の2種類があります。給食では炊き込みタイプのご飯です。

江戸時代、現在の東京湾には干潟がたくさんあり、貝類が多くとれました。現在の江東区の永代付近の一部は深川湾とよばれ、潮が引くと砂洲が広がり、あさりやハマグリなどが豊富にとれる漁師町として有名でした。

今では、深川辺りは埋め立てされ、貝もとれませんが、江戸時代から現代に伝わる東京の郷土料理となっています。

## ふかがわごはん

## 作り方

### 材料 (給食の分量×4人分)

鶏肉	30g
にんじん	25g (いちょう切り)
油揚げ	12g (1/2枚) (短冊切り)
あさりむき身	60g
しょうが	5g (すりおろす)
さやいんげん	20g (斜め切り)
砂糖	6g (小さじ1杯)
赤みそ	20g (大さじ1)
酒	3g (小さじ1杯)
炒め油	2g (小さじ1/2杯)

ごはん適量 (しょうゆと酒を少量入れて炊く)

- ①鶏肉を小さめに切る
- ②しょうがをすりおろす
- ③にんじん、油揚げ、いんげんを切る
- ④鍋に油を温めて、鶏肉を炒める
- ⑤人参も炒め、水を入れ、煮る
- ⑥やわらかくなったら、あさりを加え、生姜・酒も入れる
- ⑦いんげんを入れ、砂糖・赤みそで味付けをする



## 給食のきまりを身に付けよう!

給食の準備は食べ物を扱うという自覚をもち、衛生面に気をつけて行うことが大切です。食べた後の片付け方についてもあらためて確認してみましょう。

### 給食当番の身支度

**つめ**

伸びたつめと指のすきまにはごみがたまりやすくなります。

**手洗い**

トイレをすませ、せっけんでしっかり洗いましょう。

**ぼうし**

髪をぼうしから出しません。長い髪の方は後ろでまとめます。

**ハンカチ**

清潔なものを。当番用にもう1枚用意しておくのいいですね。

**鼻まですっきりおおいませう。**

### 給食の後片付け

食べ残したものはルールにそって戻す

平気で捨ててしまうのではなく、食べ物に敬意を払いながら丁寧に戻しましょう。

食器に食べ残しはついていないかな?

食器に食べ残しがついていたり、おぼんにストローなどのごみはさまったりすると、給食室での洗浄作業に支障が出る場合があります。

「ごちそうさま」や「ありがとう」の気持ちが伝わるように返そうね!

