

# 5月分 予定献立表

家庭数

さいたま市立三室小学校

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血・肉・骨になる	緑の食品 体の調子をとのえる	黄色の食品 熱・力・体温になる			
「端午の節句献立」…5月5日はこどもの日。ひと足早く、お祝いの献立です。これからみんなが元気に大きくなりますように！！									
2(金)	五目おこわ		さわらの西京焼き すまし汁 かしわもち	牛乳 鶏肉 油揚げ さわら	豆腐 人参 ごぼう しめじ さやいんげん	小松菜 玉ねぎ	米 もち米 油 砂糖 かしわもち	628 26	
7(水)	抹茶揚げパン		野菜スープ こんにゃくサラダ	牛乳 ベーコン なると	人参 玉ねぎ ホールコーン	キャベツ たまご茸 小松菜 大根 きゅうり	パン じゃがいも 油 砂糖	569 18	
8(木)	白飯 味付けのり(みむろん)		じゃがいものそぼろ煮 和風サラダ	牛乳 のり 豚肉 わかめ	人参 玉ねぎ 生姜 グリーンピース	キャベツ きゅうり 大根	米 ごま じゃがいも ごま油 油 砂糖	618 22	
9(金)	わかめうどん (地粉うどん)		いもけんぴ からし和え	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	人参 たけのこ ねぎ 椎茸	キャベツ もやし 小松菜	米粉うどん はちみつ さつまいも ごま 油 砂糖	641 22	
12(月)	キャベツのペペロンチーノ		小松菜とわかめのサラダ アセロラゼリー	牛乳 まぐろ水煮 わかめ	人参 玉ねぎ 小松菜 アスパラガス	キャベツ にんにく きゅうり ホールコーン	スバゲッティ 油 砂糖 アセロラゼリー	538 21	
13(火)	キムチチャーハン		きびなごまフライ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 きびなご 海藻ミックス	人参 白菜キムチ ねぎ ピーマン	きゅうり ホールコーン 大根	米 ごま油 ごま 砂糖	556 23	
14(水)	白飯		四川豆腐 中華和え	牛乳 豆腐 豚肉 大豆ミート わかめ	人参 玉ねぎ たけのこ にんにく 椎茸 大根	ねぎ もやし きゅうり 生姜 大根	米 油 砂糖 ごま油 ごま	579 22	
15(木)	大豆入りひじきご飯		助宗タラの竜田揚げ 磯香和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆	人参 しめじ 小松菜 キャベツ	もやし のり	米 油 砂糖	542 25	
16(金)	食パン いちごジャム		メンチカツ 白いんげん豆のスープ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 ほたて貝柱水煮	人参 キャベツ 玉ねぎ かぶ 人参	小松菜	パン 油 メンチカツ いちごジャム	576 22	
★5月20日は三室小学校の開校記念日で、今年度152周年を迎えます。三室小のみんなで、お祝いしましょう。									
19(月)	赤飯 食育の日 ごま塩		みむろんの厚焼き卵 キャベツのごまみそ和え ととやき(チョコクリーム)	牛乳 卵	人参 小松菜 もやし	キャベツ	米 もち米 ごま ととやき	618 22	
20(火)	みそラーメン (ホット中華めん)		ごま団子 中華サラダ	牛乳 豚肉 春雨	人参 もやし にら にんにく ホールコーン	ねぎ 小松菜 キャベツ 生姜 きゅうり	中華めん ごま油 油 砂糖 ごま ごま団子	597 23	
21(水)	枝豆入りわかめご飯		さばの塩焼き 豚汁	牛乳 わかめ 枝豆 さば	豚肉 豆腐	人参 大根 ごぼう えのきだけ	米 油 砂糖 じゃがいも ごま	588 26	
22(木)	子どもパン		ハンバーグ じゃがいものスープ煮 ひじきのカラフルマリネ	牛乳 鶏肉 ベーコン ひじき	豚肉	玉ねぎ 人参 ホールコーン キャベツ	たまごだけ きゅうり 大根 赤ピーマン じゃがいも	パン 油 砂糖 じゃがいも	724 28
23(金)	白飯		助宗タラの竜田揚げ 呉汁	牛乳 タラ 豚肉 大豆	人参 大根 小松菜 ねぎ	キャベツ	米 油 でん粉	560 25	
26(月)	ホットドッグ (コッパパン)		フランクフルト 粉ふき芋 米粉のマカロニスープ	フランクフルト ベーコン	人参 大根 玉ねぎ 小松菜 人参	キャベツ	パン 油 砂糖 米粉のマカロニ	624 22	
27(火)	白飯		チキンチンごぼう 五目スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 緑豆春雨	枝豆 豆腐	ごぼう ねぎ 椎茸 人参	米 油 でん粉 ごま	631 29	
28(水)	和風ピラフ		助宗タラのレモン風味 コーンサラダ	牛乳 豚肉 タラ	人参 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	米 油 砂糖 バター でん粉	546 22	
29(木)	白飯		生揚げの甘酢煮 荳わかめのチョップムル	牛乳 生揚げ 豚肉 荳わかめ	人参 玉ねぎ たけのこ チンゲンサイ	もやし 小松菜 えのきだけ にんにく	米 油 でん粉 砂糖 ごま じゃがいも	603 23	
★運動会前日、給食室からの応援献立です。食事をしっかりととり、前日は早めに休むようにしましょう。									
30(金)	カツカレー (白飯)		とんかつ コールスローサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく アップルソース	キャベツ 赤ピーマン ホールコーン きゅうり みかん	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	パン粉 633 19	

※献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

☆毎月19日は食育の日☆

# 作ってみませんか？

## ホキのヤンニャムカンジャンがけ

4月のメニューから紹介します。

1年生も、とてもよく食べていました。

ご家庭で作ってみてはいかがでしょう？

	分量(4人分)	切り方
	g	
魚(ホキ)	50g4切れ	
酒	小さじ1/2	
でん粉	大さじ1	
揚げ油		
しょうが	3	みじん切り
にんにく	3	みじん切り
ねぎ	20	みじん切り
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	大さじ2	
酒	小さじ1	
いりごま(黒)	小さじ2	
一味唐辛子	少々	
ごま油	小さじ1	

### 作り方

- ① 魚(ホキ)は酒をふり、でん粉をつけて、油で揚げる。
- ② ごま油を熱し、調味料、にんにく、しょうが、ねぎを入れ煮立て最後に、ごまと一味唐辛子を加え、たれを作る。
- ③ ①をバットや大皿に並べ、②を上からかけて出来上がり。

※ ヤンニャムカンジャンとは、しょうゆとねぎやにんにくなどの薬味を混ぜ合わせた韓国の薬味しょうゆのことです。給食ではホキというお魚を油で揚げてからかけましたがイカやさばを焼いてかけたり、ご飯といっしょに食べたりしてもよいでしょう。辛さは、ご家庭で調整してみてください。

## トックスープ

	分量(4人分)	切り方
	g	
トック	100	
鶏肉(小間)	100	
油	小さじ1	
こまつな	80	2cm切り
玉ねぎ	100	薄切り
にんじん	50	いちょう切り
ねぎ	30	小口切り
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
ガラスープ	50	
水	600	

### 作り方

- ① こまつなはゆでしておく。
- ② 油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ ②にガラスープ、水を入れる。
- ④ にんじん、玉ねぎを入れ、あくをとりながら煮る。
- ⑤ 調味料を入れ、ねぎ、①を入れる。
- ⑥ 最後にトックを入れて出来上がり。

※ トックは韓国語で、お餅のことを言います。日本のお餅はもち米で作られています。トックはうるち米を使い、加熱しても伸びにくく、煮くずれしにくいのが特徴です。また日本のお餅に比べて粘り気は少なく、サクッとした食感です。トックは、スーパーのアジア食品のコーナーで販売されています。

