



令和3年度 5月 予定献立表



埼玉県立熊谷高等学校 定時制

日	曜日	早給食	献立名		エネルギー	蛋白質
6	木		五目ちらし	すまし汁 たけのこの土佐煮 かしわもち	792kcal	29.0g
10	月		ご飯	味噌汁 焼肉炒め きゅうりのピリッと漬け	848kcal	32.7g
11	火		ゆかりご飯	味噌汁 松風焼き 小松菜とわかめのサラダ	808kcal	34.6g
12	水		ご飯	なめこ汁 鯉の生姜焼き 野菜カレー煮	749kcal	39.1g
13	木	○	ミートソース スパゲティ	コールスローサラダ オレンジ	904kcal	35.5g
14	金		ご飯	味噌汁 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ	934kcal	34.5g
17	月		ドライカレー	コンソメスープ リンゴゼリー	853kcal	31.2g
18	火		ご飯	味噌汁 かぼちゃのネギソース ハムのマリネ	897kcal	32.1g
19	水		ご飯	味噌汁 鯖の塩焼き 切り干し大根韓国風炒め	863kcal	41.5g
20	木		鶏野菜うどん	みそポテト オレンジゼリー	907kcal	32.3g
21	金		ご飯	味噌汁 肉じゃが もやしの酢の物	811kcal	30.1g
24	月		豚キムチ丼	わかめスープ 揚げごぼうのサラダ	795kcal	35.6g
25	火		ご飯	豆腐のピリ辛スープ 鮭の味噌マヨネーズ焼き 小松菜とじゃこの炒り煮 いちごヨーグルト	710kcal	25.2g
26	水		ご飯	味噌汁 鶏肉のみそ焼き 和風サラダ	821kcal	38.6g
27	木		かき揚げうどん	野菜の甘酢和え ブルーベリーヨーグルト	753kcal	25.1g
28	金		わかめご飯	中華スープ キャベツと豚肉のみそ炒め たくあんサラダ	833kcal	33.4g
31	月		ご飯	ほうれん草と玉子のスープ オーロラチキン アスパラサラダ	853kcal	29.7g

※食材の発注などの関係により、献立を一部変更する場合があります。

端午(たんご)の節句

端午の節句とは、5月5日に行われる節句で、中国の厄よけの行事が日本に伝わったものです。大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれ、江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。「端午」の「端」は初めという意味をもちます。また、中国の古い暦では、十二支の寅から1月が始まり、5月は午の月となります。午の月の最初の午の日は5と5が重なる日ということから、5月5日を表しています。菖蒲(しょうぶ)の節句ともいわれ、菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。

