

令和4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	牛乳	献立名		エネルギー	たんぱく質
2	月		○	ゆかりご飯	味噌汁 さばの塩焼き きんぴらサラダ	837kcal	37.9g
9	月		ジョア マスカット	麻婆豆腐丼	中華風コーンスープ スティック野菜サラダ	824kcal	33.1g
10	火		○	ご飯	のっぺい汁 赤魚のみそマヨ焼き ほうれん草とひじきのサラダ	806kcal	33.3g
11	水		○	ご飯	かきたま汁 鶏のから揚げ アスパラサラダ	857kcal	37.0g
12	木		○	ご飯	コンソメスープ 煮込みハンバーグ 和風サラダ	917kcal	35.7g
13	金	☆	○	鶏野菜うどん	ちくわ天2色揚げ ゆずゼリー	855kcal	33.3g
16	月		○	ご飯	わかめスープ ブルコギ風 えびとブロッコリーのサラダ	773kcal	34.0g
17	火		○	ひじき入り 五目ご飯	根菜汁 鮭ときのこのホイル焼き なすのみぞれ和え	830kcal	41.2g
18	水		○	ご飯	ポトフ風スープ ミックスフライ アーモンドサラダ	815kcal	30.6g
19	木		○	ご飯	具たくさん味噌汁 鶏肉のBBQソース 花野菜サラダ	787kcal	32.3g
20	金		○	ごま担々麺	海藻サラダ メロン	828kcal	33.4g
23	月		○	ご飯	青梗菜のスープ 生揚げの中華煮 れんこんの春雨サラダ	855kcal	30.9g
24	火		○	チキンカレー	じゃこのりサラダ ぶどうゼリー	962kcal	32.7g
25	水		○	黒パン	はちみつマーガリン 白野菜のスープ かじきのピザ焼き コールスローサラダ	790kcal	38.3g
26	木		○	ご飯	味噌汁 鶏肉のねぎソースかけ いかと野菜の中華和え	789kcal	33.4g
27	金		コーヒー ミルク	パ-コソとほうれん草の クリームパ-ゲティ	カラフルサラダ 甘夏缶	993kcal	30.8g
30	月		○	スタミナ丼	味噌汁 りんご	872kcal	32.6g
31	火		○	ご飯	さつま汁 豚しゃぶのごまダレ がんもの煮物	923kcal	37.5g

★19日は食育の日です。

★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。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。

