

5月

給食献立表

令和5年度
北茂安中学校

日	献立名	材 料 (※天候や価格により変わることがあります。)						調味料など	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食物繊維 (g)											
		主に体をつくるものになる (あかの食べ物)		主に体の調子を整えるものになる (みどりの食べ物)		主にエネルギーのもとになる (きいろの食べ物)						給食 一口メモ										
曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群															
1 月	ご飯 牛乳 かつおの揚げ煮 梅肉和え みそ汁 かしわもち		牛乳	行事食：こどもの日		米			830	36.3	6.4	かつおは春と秋がおいしい季節です。かつおは血のもとになる「鉄」が多い魚です。成長期は血液の量が増えるので、「鉄」を意識してとりましょう。										
2 火	給食はあいません																					
3 水	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 20%;"> <p>連休中も 「早寝・早起 朝ごはん」を 心がけましょ う!</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>憲法記念日</p> <p>みどりの日</p> <p>こどもの日</p> </div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 20%;"> <p>5月2日は 「八十八夜」 です。</p> </div> </div> <p style="text-align: right;">連休の間も、規則正しい生活を心がけましょう。</p> <p>こどもの日には、「かしわもち」や「ちまき」などの行事食をいただきます。</p>																					
4 木																						
5 金																						
8 月											ハヤシライス 牛乳 ポテトサラダ ゼリー	牛肉	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム	米	バター	塩 しょう油 ハヤシレウ ケチャップ デミグラスソース	857	27.5	9.8	春がおいしい新玉ねぎと新じゃがをたくさん使った給食です。春を味わいましょう。
9 火											ご飯 牛乳 厚揚げのピリ辛煮 のり和え		牛乳	にんじん	たまねぎ ちまき 干しいたけ えだまめ しょうが にんにく	米		こんにゃく 砂糖 油 醤油 トウバンジャン 酒 みりん 塩	765	30.0	7.7	豚肉はにんにくやたまねぎと一緒にとると、疲れをとり、スタミナアップの働きが強くなります。
10 水	給食はあいません																					
11 木	ミルクパン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト 野菜スープ		牛乳		しょうが	ミルクパン		マーマレード じゃがいも 油	793	35.6	9.8	5月の給食のめあては、「よりよい食事の仕方を身につけよう」です。よい姿勢で食事をしましょう。										
12 金	チキンライス 牛乳 ポトフ ヨーグルト	とり肉	牛乳	にんじん グリンピース トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム	米 砂糖	油	塩 しょう油 赤ワイン ケチャップ	796	29.6	8.1	休日に遅くまで寝ていると、生活のリズムが崩れ、週初めに疲れが出ます。休日にも規則正しい生活を心がけましょう。										
15 月	ご飯 牛乳 国産鶏と根菜の平つくね じゃがいものカレー煮 しらす和え		牛乳			米		カレールー 醤油 酒 みりん カレー粉 塩 薄口醤油	825	31.8	12.0	お腹の調子を整えてくれる「食物繊維」は野菜やいも類に多いです。お腹の調子が整っていると免疫力がアップします。										
16 火	ご飯 牛乳 さばのごま焼き 茎わかめとこんにゃくの炒め煮 豆腐のみそ汁		牛乳			米		いりごま 醤油 みりん 酒 醤油 酒 煮干 削り節	768	34.7	4.7	魚の皮も食べられるように、ごまをつけて焼いています。魚の栄養をまるごととりましょう。今日は和食の献立です。和食の配膳は、ご飯が左、汁物が右が基本です。										
17 水	ご飯 牛乳 豚肉のキムチ炒め ナムル わかめスープ		牛乳			米		酒 醤油 塩 薄口醤油 酢	727	32.5	3.8	東南アジアは「箸」を使って食事をする国が多いです。今日の給食は韓国料理です。										

☆献立表について☆ 献立ごとに使っている材料を、体の中での働きによって分けて書いています。栄養のバランスよく食べましょう！

「食物繊維」はお腹の調子を整えてくれます。お腹の調子がいいと、免疫力がアップします。

日 曜	献立名	材 料 (※天候や価格により変わることがあります。)						調味料など	エネルギー	たんぱく質	食物繊維	
		主に体をつくるものになる (あかの食べ物)		主に体の調子を整えるものになる (みどりの食べ物)		主にエネルギーのもとになる (きいろの食べ物)			(kcal)	(g)	(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		給食 一口メモ			
18 木	ミルクパン					ミルクパン			837	34.8	10.8	給食によく登場する「じゃがいも」は、エネルギーのもとになる炭水化物だけでなく、病気を予防する働きをするビタミンCや、食物繊維も多く含まれる食品です。
	牛乳		牛乳									
	クリームシチュー	とり肉	牛乳 スキムミルク	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	バター 油	鶏がらスープ 塩 白ワイン こしょう				
	海藻サラダ	ロースハム	海藻	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			青じそドレッシング 塩				
	みかんゼリー					みかんゼリー						
19 金	チャーハン	焼豚		にんじん	たまねぎ ごぼう とうもろこし えだまめ	米	油	醤油 塩 こしょう 酒	795	23.5	4.2	夏が近づいてきました。土曜・日曜も規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。
	牛乳		牛乳									
	春巻き	春巻き					油					
	汁ビーフン	豚肉		チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ キャベツ 干ししいたけ	ビーフン	ごま油	鶏がらスープ 塩 酒 こしょう 薄口醤油				
22 月	とりごぼう丼	とり肉 高野豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう 干ししいたけ しょうが	米 しらたき 砂糖 かたくり粉	油	醤油 酒 みりん	730	27.7	6.1	旬のくだものは、おいしだけでなく、体調を整える働きがあります。家でも旬のくだものを食べましょう。
	牛乳		牛乳									
	かぼす和え	糸かまぼこ	わかめ	にんじん	もやし きゅうり かぼす	砂糖		薄口醤油 酢				
	夏みかん				夏みかん							
23 火	ご飯					米			771	32.2	8.8	高野豆腐やあさは「鉄」が多い食品です。「鉄」が不足すると、貧血になります。鉄が多く含まれる食品をしっかりとりましょう。
	牛乳		牛乳									
	高野豆腐の中華煮	高野豆腐 豚肉 うずら卵 あさり		にんじん	たまねぎ たけのこ 干ししいたけ えだまめ しょうが	じゃがいも 砂糖	油	鶏がらスープ 醤油 酒 みりん				
	アーモンド入り春雨サラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	アーモンド ごま油	醤油 酢				
24 水	チリコンカンライス	ウィンナー 豚ひき肉 豚レバー 大豆 ミックスビーンズ		にんじん ホールトマト トマトピューレ	たまねぎ にんにく	米 じゃがいも 小麦粉	バター 油	カレー粉 醤油 チリパウダー ソース 塩 こしょう クチャップ 赤ワイン	867	27.2	8.3	夏が近づいてきました。規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう。チリコンカンには、色々な種類の豆を使っています。
	牛乳		牛乳									
	フルーツカクテル				みかん パイナップル もも りんごジュース	砂糖						
25 木	食パン					食パン			813	32.3	7.7	食事の前には石けんで手洗いをしましょう。特に、パンは、手を使って食べるので、特に意識して手洗いをしましょう。きれいなハンカチで手をふきましょう。
	牛乳		牛乳									
	和風スパゲティー	とり肉 ベーコン		ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのき マッシュルーム にんにく	スパゲティー	油	粉末昆布 薄口醤油 塩 こしょう 白ワイン				
	ツナコーンサラダ いちごジャム	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			和風ドレッシング 塩				
26 金	ご飯					米			809	35.8	7.2	今日の魚は、春がおいしい「あじ」です。あじやさばなどの青魚には頭の回転がよくなる油のDHAが多いです。
	牛乳		牛乳									
	あじフライ	あじ 卵				小麦粉 パン粉	油	塩				
	ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	牛肉 大豆 みそ	ひじき	にんじん いんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ えのき	しらたき 砂糖	油	醤油 みりん 酒 煮干 削り節				
29 月	ご飯					米			749	33.1	3.7	今日は「こんにやくの日」です。給食のこんにやくは、ちりく神社前の野口こんにやくさんが作っています。
	牛乳		牛乳									
	さばのしょうが煮	さば			しょうが	砂糖		醤油 酒 みりん				
	刺身こんにやくのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	こんにやく ごま油 豆腐 油揚げ みそ わかめ		こまつな にんじん にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こんにやく 砂糖	すりごま ねりごま	醤油 みりん 煮干 削り節				
30 火	ゆかりご飯				ゆかり	米			754	29.2	10.9	暑くなってきて、食事の量が減っていませんか？本格的な夏に向けて、しっかり食べて体づくりをしましょう。
	牛乳		牛乳									
	千草焼き	千草焼き(卵)										
	肉じゃが	牛肉 高野豆腐		にんじん いんげん	たまねぎ 干ししいたけ しょうが	じゃがいも しらたき	油 砂糖	醤油 酒 薄口醤油 酢 塩				
	土佐酢和え	かつお節		こまつな にんじん	キャベツ もやし レモン	砂糖						
31 水	ご飯					米			828	31.0	2.6	5月の給食のめあては、「よりよい食事の仕方を身につけよう」でした。正しい食事マナーで食事をしましょう。
	牛乳		牛乳									
	とり肉のねぎソースかけ	とり肉			白ねぎ	かたくり粉 砂糖	油	醤油 塩 酒 酢				
	中華サラダ 中華コーンスープ	ツナ 卵 ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ とうもろこし	砂糖	梅干ドレッシング ごま油 ごま油	醤油 酢 鶏がらスープ 塩 こしょう 薄口醤油				
野菜・いも・まめ・きのこ・海藻を食べて、「食物繊維」をたっぷりとりましょう!								平均値	795	31.4	7.4	
								基準値	830	30.0	7.0	