

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) | | | | | |
| 曜 | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 1 | 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 |
| 2 | 給食はあいません | | | | | | | | | | |
| 3 | 連休の間も、規則正しい生活を心がけましょう。 | | | | | | | | | | |
| 4 | 子どもの日には、「かしわもち」や「ちまき」などの行事食をいただきます。 | | | | | | | | | | |
| 5 | 連休の間も、「早寝・早起 朝ごはん」を心がけましょ う! | | | | | | | | | | |
| 8 | ハヤシライス 牛乳 ポテトサラダ ゼリー | 牛肉 | | 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 こしょう ハヤシル ケチャップ デミグラスソース | 857 | 27.5 | 9.8 |
| 9 | 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 こぼろ 干しいたけ | 米 | | 塩 こしょう ハヤシル ケチャップ デミグラスソース | 765 | 30.0 | 7.7 |
| 10 | 給食はあいません | | | | | | | | | | |
| 11 | 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 | | 薄口醤油 白ワイン | 793 | 35.6 | 9.8 |
| 12 | チキンライス 牛乳 ポトフ ヨーグルト | とり肉 | | 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 こしょう 赤ワイン ケチャップ | 796 | 29.6 | 8.1 |
| 15 | 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 | | しょうが | カレー | | 薄口醤油 白ワイン | 825 | 31.8 | 12.0 |
| 16 | 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 | | しょうが | カレー | | 薄口醤油 白ワイン | 768 | 34.7 | 4.7 |
| 17 | ご飯 牛乳 豚肉のキムチ炒め ナムル わかめスープ | | 牛乳 | | しょうが | カレー | | 薄口醤油 白ワイン | 727 | 32.5 | 3.8 |

☆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 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 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。 | |
| | 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 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 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。 | |
| | 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 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 旬のくだものは、おいし いだけでなく、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。 | |
| | 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 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 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。 | |
| | 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 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 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。 | |
| | 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 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 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。 | |
| | 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 | 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 | | | | |
| いちごジャム | | | | | いちごジャム | | | | | | | |
| 26 金 | ご飯 | | | | | 米 | | | 809 | 35.8 | 7.2 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 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。 | |
| | あじフライ | あじ 卵 | | | | 小麦粉 パン粉 | 油 | 塩 | | | | |
| | ひじきの煮物 | 牛肉 大豆 | ひじき | にんじん いんげん | ごぼう | しらたき 砂糖 | 油 | 醤油 みりん 酒 | | | | |
| じゃがいものみそ汁 | みそ | | ほうれんそう にんじん ねぎ | たまねぎ えのき | じゃがいも | | 煮干 削り節 | | | | | |
| 29 月 | ご飯 | | | | | 米 | | | 749 | 33.1 | 3.7 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 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。 | |
| | 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 | | | こまつな にんじん | キャベツ | こんにやく 砂糖 | すりごま ねりごま | 醤油 みりん | | | | |
| 豆腐とわかめのみそ汁 | 豆腐 油揚げ みそ わかめ | | にんじん ねぎ | たまねぎ | | | 煮干 削り節 | | | | | |
| 30 火 | ゆかりご飯 | | | | ゆかり | 米 | | | 754 | 29.2 | 10.9 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 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。 | |
| | 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 砂糖 | 油 | 醤油 酒 | | | | |
| 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 | | 薄口醤油 酢 塩 | | | | | |
| 31 水 | ご飯 | | | | | 米 | | | 828 | 31.0 | 2.6 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | | 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。 | |
| | 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 | ツナ | | にんじん | キャベツ きゅうり もやし | 砂糖 | 梅干ドレッシング ごま油 | 醤油 酢 | | | | |
| 中華コーンスープ | 卵 ベーコン | | チンゲンサイ | たまねぎ とうもろこし | | ごま油 | 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 |