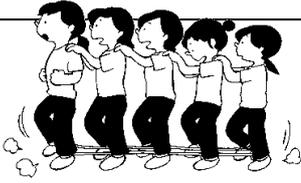




5月 予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なほたらき			栄養価
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1	火	チーズホットドッグ ビーンズサラダ 野菜スープ 	○	牛乳 ウィナー 鶏肉 ベーコン いんげん豆 金 時豆 チーズ	トマト ビーマン にんじん パセ リ にんにく 玉葱 マッシュル ーム セロリ 大根 きゅうり コ ーン	パン ジャがいも さとう 油	790 31.6
2	水	★端午のちらし ニギス(魚)の唐揚げ 鶏ごぼう汁 抹茶豆乳プリン	○	牛乳 高野豆腐 卵 ニギ ス 鶏肉 調製豆乳 のり	にんじん さやいんげん かん びょう 干しいたけ ぶき た けのこ ごぼう 大根 ねぎ	米 さとう でんぷん 小 麦粉 ジャがいも こん にやく 油	810 37.1
 ゴールデンウィークです! 							
7	月	ジャージャー麺 わかめスープ サイダーゼリー	○	牛乳 豚肉 大豆 みそ 鶏肉 豆腐 ゼラチン わ かめ 寒天	にんじん もやし きゅうり しょうが 干しいたけ たけの こ ねぎ 玉葱 にんにく みか ん缶	中華麺 さとう でんぷん ジャがいも 油 ごま テンメンジャン トウバンジャン	899 39.1
8	火	こんぶごはん 豚汁 茶碗蒸し	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ かまぼこ 卵 昆布	にんじん 三つ葉 ごぼう 大根 ネギ 干しいたけ たけのこ	米 さとう ジャがいも こんにやく 油	765 34.1
9	水	麦ごはん 肉豆腐 もやしのごまあえ	○	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん 玉葱 干しいたけ キャベツ ねぎ もやし きゅう り しょうが	米 押麦 さとう ごま 油	759 31.5
10	木	シュガートースト ほたてのクラムチャウダー ひよこ豆のサラダ	○	牛乳 ベーコン ほたて いんげん豆 ひよこ豆 調 理乳 生クリーム	にんじん パセリ 玉葱 マッ シュルーム キャベツ	パン さとう 小麦粉 ジャがいも マーガリン 油	775 25.3
11	金	五穀ごはん 海鮮卵焼き こんにやくあえ さやえんどうのみそ汁	○	牛乳 鶏肉 イカ えび 卵 生揚げ みそ ひじき	にんじん さやえんどう 玉葱 きゅうり もやし キャベツ ね ぎ	米 押麦 きび あわ も ちたかきび ジャがいも こんにやく さとう 油	776 33.3
14	月	ピザトースト フライドポテト スープパグетティ オレンジ	○	牛乳 ベーコン 大豆 ハ ム 鶏肉 チーズ	トマト にんじん ビーマン に んにく マッシュルーム 玉葱 干しいたけ キャベツ オレン ジ	パン ジャがいも スパ ゲッティ 油	775 32.2
15	火	鯉(カツオ)生姜飯 からしあえ さやえんどうの卵とじ汁 キャロットオレンジゼリー	○	牛乳 カツオ 鶏肉 高野 豆腐 卵	にんじん さやえんどう しょう が もやし キャベツ えのきた け 干しいたけ オレンジ ジュース	米 小麦粉 でんぷん さ とう	799 37.9
16	水	チキンカレーライス じゃこことアスパラのサラダ	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆 じゃこ	にんじん アスパラガス にんにく しょうが セロリ 玉葱 キャベツ きゅうり	米 小麦粉 ジャがいも さとう 油 ハター カレー粉	863 25.1
17	木	チャーハン 春雨サラダ トックスープ	○	牛乳 焼き豚 卵 ハム 鶏肉	ビーマン にんじん チンゲンサ イ ネギ 干しいたけ もやし きゅうり キャベツ しめじ	米 春雨 さとう トク (もち) 油	769 28.9
18	金	五目ごはん 切り干し大根の煮物 すいとん汁 びわ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ	さやいんげん にんじん 小松菜 干しいたけ しめじ ごぼう 切 り干し大根 大根 びわ	米 こんにやく さとう ジャがいも 白玉粉 小麦 粉 油	763 26.8
19	土	 体育祭!晴れますように! 					
22	火	きつねうどん じゃがまるくん 豚しゃぶと野菜のごまあえ	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 調理乳	にんじん 小松菜 しょうが 玉 葱 ねぎ キャベツ きゅうり	うどん さとう ジャがい も ホットケーキミックス 油	859 30.1
23	水	きびごはん 鮭(サケ)のねぎみそ焼き ちくわと野菜のあえもの 肉団子汁	○	牛乳 サケ みそ ちくわ かつお節 鶏肉 おから 生揚げ	小松菜 にんじん しょうが ね ぎ キャベツ しめじ 大根	米 きび さとう でんぷ ん 油	765 39.8
24	木	チキンライス にんじんチーズオムレツ マカロニスープ オレンジ	○	牛乳 鶏肉 卵 生クリ ーム チーズ	ビーマン 小松菜 にんじん 玉 葱 マッシュルーム コー んにく キャベツ オレンジ	米 さとう ジャがいも マカロニ 油	794 30.8
25	金	じゃこ菜飯 ちくわの磯辺揚げ 野菜のみそあえ けんちん汁	○	牛乳 ちくわ ハム みそ 生揚げ じゃこ 青のり	小松菜 キャベツ にんじん も やし ごぼう 大根 ねぎ	米 小麦粉 でんぷん さ とう こんにやく ジャが いも 油	778 27.1
28	月	ごはん ひじきコロッケ おかかあえ さつま汁	○	牛乳 豚肉 おから かつ お節 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ ひじき	にんじん 玉葱 きゅうり キャ ベツ もやし ごぼう 大根 ね ぎ	米 さとう ジャがいも 小麦粉 パン粉 こんにゃ く 油	894 27.3
29	火	アーモンドライス 白身魚のハーブパン粉焼き レモンドレッシングサラダ トマトスープ	○	牛乳 メルルーサ 鶏肉	パセリ にんじん トマト チン ゲンサイ キャベツ もやし 玉 葱 レモン にんにく セロリ	米 パン粉 さとう ジャ がいも アーモンド 油	792 30.5
30	水	シーフードココナッツカレー カリカリワンタンサラダ	○	牛乳 鶏肉 えび イカ ヨーグルト 生クリーム	トマト 赤ビーマン にんじん セロリ にんにく しょうが 玉 葱 ココナッツミルク キャベツ もやし	米 小麦粉 さとう ジャが いも ワンタン皮 油 グラママサラ カレー粉	806 28
31	木	ゆかりごはん 豆腐の肉味噌焼き わかめのあえもの 沢煮椀	○	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 油揚げ わかめ	にんじん 三つ葉 しょうが ね ぎ しめじ きゅうり もやし キャベツ 大根 えのきたけ 干 しいたけ たけのこ	米 押麦 さとう でんぷ ん 油	791 35.2
* 食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。						今月の平均 801kcal 31.6g	学校給食摂取基準(12~14歳) 820kcal 25~40g

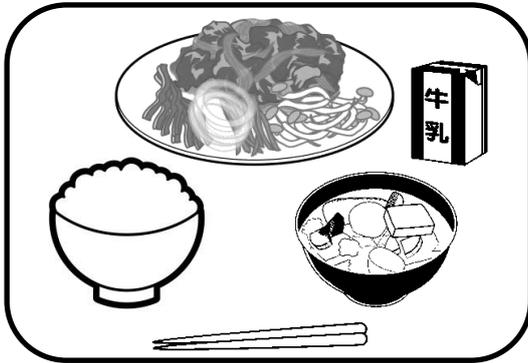


新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。ようやく今のクラスにも慣れてきたころでしょうか。5月は体育祭の準備で忙しくなります。また3年生は、待ちに待った修学旅行があります。楽しい学校生活を送るために、しっかり食べて、休まず登校しましょう！

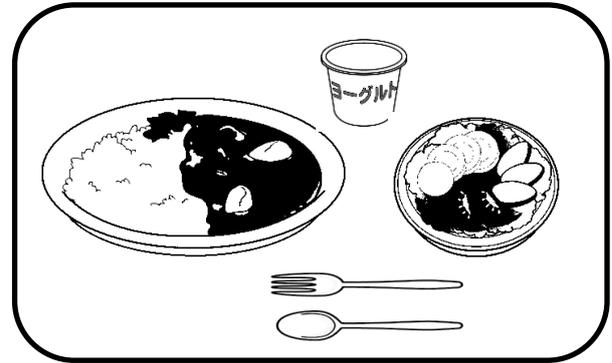
バランスのよい食事、自分で考えられますか？

今は給食や家でもらった料理を食べることが多いかもしれませんが、中学校を卒業すると自分で食事を選ぶ機会が増えていきます。さらに数年経ち、大人になると全ての食事を自分で選ぶようになります。最近の調査で、20代の野菜摂取量が特に低いことがわかりました。つまり、学校を卒業して社会人になった時、自分で自分の健康管理（食事管理）ができるようになっておくことがとても大切だということです。栄養士が身近にいるのは中学校までです。今のうちに正しい食事の形を覚えておきましょう。

たとえば、こんな食事がグッド！



- ★ごはん230g（お茶碗1ぱい半）
- ★豚の生姜焼き80g
- ★つけあわせの野菜60g
- ★野菜たっぷりけんちん汁（野菜70g）
- ★牛乳



- ★カレーライス
（ごはん260g、野菜70g、肉40g）
- ★ゆで卵入りサラダ（卵1こ、野菜60g）
- ★ヨーグルト

♪献立のポイント♪

【主食】ごはん…給食で出しているごはんの量が、ちょうど230g程度です。

【主菜】豚の生姜焼き、カレー…お肉の必要量は普通の食事をしていれば、満たすことができますが、主菜がない食事（菓子パンだけなど）では不足します。

【副菜】けんちん汁、サラダ…給食で出しているサラダの量が、ちょうど60g程度です。1日に必要な野菜は350～400gとかなり多く、最も不足しやすい食材です。

【カルシウム】牛乳、ヨーグルト…全ての年代で不足している栄養素です。毎食カルシウムを意識してとることをおすすめします。

来月からは各栄養素についての紹介と、おすすめの食べ方についてご紹介します♪

給食食材の
主な産地
（4月使用分）

米…青森県産まっしぐら
かつお節…静岡
大豆、サケ、玉葱…北海道
みそ…長野
豚肉、卵…群馬
鶏肉…宮崎

ちりめんじゃこ…瀬戸内
イナダ…岩手
にんにく…青森
にんじん…徳島
しめじ…長野
玉葱…佐賀