

# 5月給食献立予定表(中学校)



日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
1 水	少なめごはん	○					米 麦		708 kcal
	鶏そぼろ丼の具		鶏肉 大豆ミート			しょうが ごぼう グリーンピース	砂糖	油	32.2 g
	わかめサラダ			わかめ		きゅうり 大根 とうもろこし	砂糖	ごま油	21.5 g
	カレーうどん		豚肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ	うどん		2.6 g
ー メモ	給食のごはんは、麦を入れて炊くことが多いです。麦ごはんの麦は、パンや麺になる小麦ではなく、大麦です。大麦には、お米に不足しているビタミンB1と食物せんいがたくさんふくまれています。大麦は、1万年前から食べられている、世界で最も古い食べ物の1つです。								
2 木	チャーハン	○	豚肉		にんじん	ねぎ グリーンピー ス とうもろこし	米 麦	ラード	752 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉				片栗粉 砂糖	油 ごま	32.4 g
	春雨サラダ					キャベツ きゅう り とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油	17.3 g
	あさりとわかめのスープ		あさり	わかめ	にんじん	白菜 ねぎ			4.1 g
ー メモ									
7 火	麦ごはん-味付けのり	○		のり			米 麦		782 kcal
	厚焼き玉子		卵				砂糖	油	27.6 g
	小松菜と厚揚げのみそ炒め		豚肉 厚揚げ み そ		小松菜 にんじん		春雨 砂糖	ごま油	20.7 g
	さつまいものみそ汁				にんじん さやい んげん	玉ねぎ	さつまいも		1.9 g
ー メモ	朝ごはんを食べて登校しましたか？ゴールデンウィークで生活リズムがくずれてしまった人もいるかもしれません。生活リズムを取り戻すためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。								
8 水	麦ごはん	○					米 麦		693 kcal
	揚げ鶏のレモンソース		鶏肉			レモン果汁	片栗粉 砂糖	油	31.0 g
	野菜の梅のりあえ		かまぼこ	のり 昆布	にんじん	もやし キャベツ きゅうり	砂糖		18.5 g
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐 みそ		にんじん 大根の 葉	大根 ししいだけ	じゃがいも		2.3 g
ー メモ	のりなどの海藻はカルシウムを多く含む食品です。野菜のあえものにのりを加えるとカルシウムがとれるし、風味もよくなります。一石二鳥の食べ方です。								
9 木	丸コッペパン切目入	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		735 kcal
	大豆入りミートソース		豚肉 大豆ミート		ピーマン トマト	玉ねぎ	砂糖	バター	31.6 g
	野菜サラダ				ブロッコリー ア スパラガス	キャベツ きゅう り			25.1 g
	コーンスープ		ベーコン	牛乳	パセリ	玉ねぎ とうもろ こし しめじ	じゃがいも		4.4 g
ー メモ	今日のミートソースには、大豆のたんぱく質からつくられた加工食品、大豆ミートが入っています。大豆ミートは、環境問題や食糧問題など、いくつかのSDGs的観点から、必要性をひも解いていくことができます。例えば、畜産による環境問題への視点があります。肉の生産過程では、多くの温室効果ガスが排出されますが、大豆ミートの生産は水の使用量やCO2排出量が少なく済むメリットがあります。大豆ミートは栄養的にみても低カロリー-高たんぱくで、食物繊維やミネラルも豊富な優れた食品です。おうちの食事にも大豆ミートを取り入れてみませんか。								
10 金	麦ごはん	○					米 麦		712 kcal
	いわしのしょうが煮		いわし			しょうが	砂糖		31.2 g
	豚肉のみそ炒め		豚肉 みそ		にんじん ピーマ ン	キャベツ 玉ねぎ	三温糖	油	17.6 g
	野菜たっぷりみそ汁		厚揚げ みそ		にんじん	大根 ごぼう ま いたけ			2.5 g
ー メモ									
15 水	わかめごはん	○		わかめ			米 麦		794 kcal
	イカの天ぷら		いか				小麦粉 片栗粉	油	30.5 g
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ		ベーコン		かぼちゃ ブロッ コリー	ごぼう		ノンエッグマヨネー ズ	27.5 g
	みそけんちん汁		豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎわらび ふきみずひめたけ		油	2.1 g
ー メモ	けんちん汁は、鎌倉の建長寺で食べられていたことから、「建長寺の汁」がだんだん「けんちん汁」と呼ばれるようになっていったとも言われています。材料を炒めてから煮ているところと、豆腐がくずれているところが特徴です。								
16 木	食パン-ブルーベリージャム	○		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 ブルーベリージャム		752 kcal
	ポロニアカツ		鶏肉				米粉 片栗粉	油	29.1 g
	リヨネーズポテト		ベーコン		ピーマン	玉ねぎ とうもろ こし	じゃがいも		27.8 g
	お豆と野菜のスープ煮		大豆 ウインナー			玉ねぎ しめじ 枝豆 キャベツ			3.9 g
ー メモ	食パンを提供した日の残食をみると、パンのやわらかい白い部分だけ食べて、パンの耳を残している人がいます。もったいないですね。パンの耳もよくかんで食べるようにしましょう。								
17 金	麦ごはん	○					米 麦		782 kcal
	鶏のごまみそ焼き		鶏肉 みそ				砂糖	ごま	34.7 g
	アスパラガス入り野菜炒め		豚肉		アスパラガス に んじん	キャベツ もやし 玉ねぎ	砂糖		24.4 g
	とりごぼうスープ		鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ		油	2.6 g
ー メモ	アスパラガスには、体の疲れをとるはらたきのあるアスパラギン酸がふくまれています。体の疲れをためないように、しっかり食べましょう。アスパラガス入り野菜炒めは、「野菜大好きレシビ」です。								

日	献立名	牛乳	主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
20月	麦ごはん	○					米 麦		764 kcal
	ぎょうざ(2ケ)		豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉	油	22.2 g
	荳わかめ入り春雨の酢の物			荳わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	19.1 g
	白菜と肉団子のスープ		ポークチキンミートボール		青梗菜	白菜 しめじ たけのこ ねぎ			1.5 g
	はちみつレモンゼリー						はちみつレモンゼリー		
21火	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		798 kcal
	根菜カレー		鶏肉		にんじん	玉ねぎ ごぼう れんこん	じゃがいも	油	28.1 g
	アカモク入りみやコロッケ		たらすりみ	わかめ アカモク		玉ねぎ	油	片栗粉	21.6 g
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり 福神漬け		ごま	3.6 g
一 メモ	三陸産のたらすり身に、宮古市田老産のわかめと山田町産のアカモクをねりこんだかまぼこ風コロッケです。三陸の海の恵みを味わっていただきましょう。								
22水	麦ごはん	○					米 麦		737 kcal
	さばの味噌煮		さば みそ				砂糖		27.5 g
	かいそうサラダ			わかめ 荳わかめ とさかのり		キャベツ きゅうり とうもろこし			21.4 g
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ			2.7 g
23木	小さめコッペパン切目入	○		脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		846 kcal
	県産牛豚ハンバーグ		牛肉 豚肉			パン粉 砂糖	オリーブオイル	32.7 g	
	スパゲティナポリタン		ウインナー		ピーマン パプリカ	玉ねぎ エリンギ	スパゲティ	オリーブ油	28.7 g
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン		にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	油	4.1 g
	オレンジ					オレンジ			
一 メモ	パンに切り目が入っています。ハンバーグやナポリタンをはさんで食べましょう。								
24金	麦ごはん	○					米 麦		736 kcal
	カレイの骨ごとフライ		カレイ			小麦粉 パン粉	油	33.4 g	
	にんじんしりしり		たまご ツナ		にんじん	もやし	砂糖	油	21.6 g
	沖縄もずくスープ		豆腐 かまぼこ	もずく	にんじん	ねぎ			3.4 g
一 メモ	にんじんしりしりは、シリシリ器(大きな穴のおろし金)でおろした人参を炒めて卵でとじた料理です。沖縄県は、にんじんの消費量全国第1位で、多くの家庭で食べられています。								
27月	麦ごはん	○					米 麦		726 kcal
	豚肉とごぼうのごまみそ炒め		豚肉	みそ	にんじん さやい んげん	ごぼう	砂糖	ごま 油	28.9 g
	こんにゃくサラダ			わかめ		もやし きゅうり			17.8 g
	鮭ボールスープ		鮭ボール		にんじん 万能ね ぎ	白菜 きくらげ	春雨		2.4 g
一 メモ	今日のスープには、鮭ボールが入っています。鮭には体をつくるものとなるたんぱく質が多くふくまれています。また、カルシウムの吸収を助けて丈夫な骨や歯をつくるのに必要なビタミンDがふくまれている食品です。								
28火	麦ごはん	○					米 麦		771 kcal
	さわらのねぎソース		鯖			ねぎ たまねぎ にんにく しょう が	砂糖 片栗粉	油	33.4 g
	ごぼうサラダ		ツナ		にんじん	ごぼう とうもろこ し キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	24.5 g
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐 みそ		にんじん 大根の 葉	だいこん しいた け	じゃがいも		2.1 g
一 メモ	高野豆腐は、日本の伝統的な保存食で「凍り豆腐」とも呼ばれています。豆腐を凍らせて、乾燥させて作ります。高野豆腐は、カルシウムや鉄など成長期のみなさんに必要な栄養素がたっぷりふくまれている食品です。								
29水	麦ごはん	○					米 麦		783 kcal
	豆腐ハンバーグーきのこソース		豆腐 鶏肉 豚肉			玉ねぎ えのきた け しめじ	三温糖	油	30.8 g
	きゅうりといかの中華炒め		いか			きゅうり もやし 枝豆		ごま油	20.1 g
	ワンタンスープ			青梗菜 にんじん		キャベツ しいた け			3.1 g
一 メモ	最も栄養の少ない野菜としてギネス申請されたことのあるきゅうりですが、きゅうりには体を冷やす効果があります。暑い日にはぴったりの食べ物です。脂肪を分解する酵素も含まれています。								
30木	黒糖パン	○		脱脂粉乳			県産強力粉 黒糖	マーガリン	735 kcal
	鶏肉の蜂蜜マスタード焼		鶏肉			はちみつ		32.1 g	
	ポテトサラダ				にんじん ブロッ コリー	玉ねぎ とうもろ こし	じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	21.8 g
	わかめのスープ			青梗菜		だいこん ねぎ			3.8 g
	ラフランスゼリー						ラフランスゼリー		
一 メモ	じゃがいもを使った料理はたくさんありますが、今日はポテトサラダにしました。サラダには、じゃがいもの他に何種類か野菜が入っています。さて、その野菜は英語でなんというでしょうか? ※答えはプリント下です。								
31金	麦ごはん	○					米 麦		767 kcal
	県産さばみそカツ		さば みそ			パン粉 砂糖	油	28.1 g	
	ひじきと高野豆腐の煮物		高野豆腐	ひじき	にんじん さやい んげん	ごぼう	砂糖	油	23.2 g
	もやしとキャベツのみそ汁		豆腐 油揚げ み そ		にんじん	キャベツ もやし			2.7 g
一 メモ	さばは、山田にも水揚げされる魚ですし、釣ったことがある人もいます。さばのあぶらに含まれるエイコサペンタエン酸は、血液をサラサラにして動脈硬化を予防するはたらきがあります。								

※紙面に限りがあるため、一メモを省略している日があります。臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。

※こたえ ポテトサラダに入っている野菜は

にんじん→carrot(キャロット) たまねぎ→onion(オニオン) ブロッコリー→broccoli(ブロッコリー) とうもろこし→corn(コーン) です。

