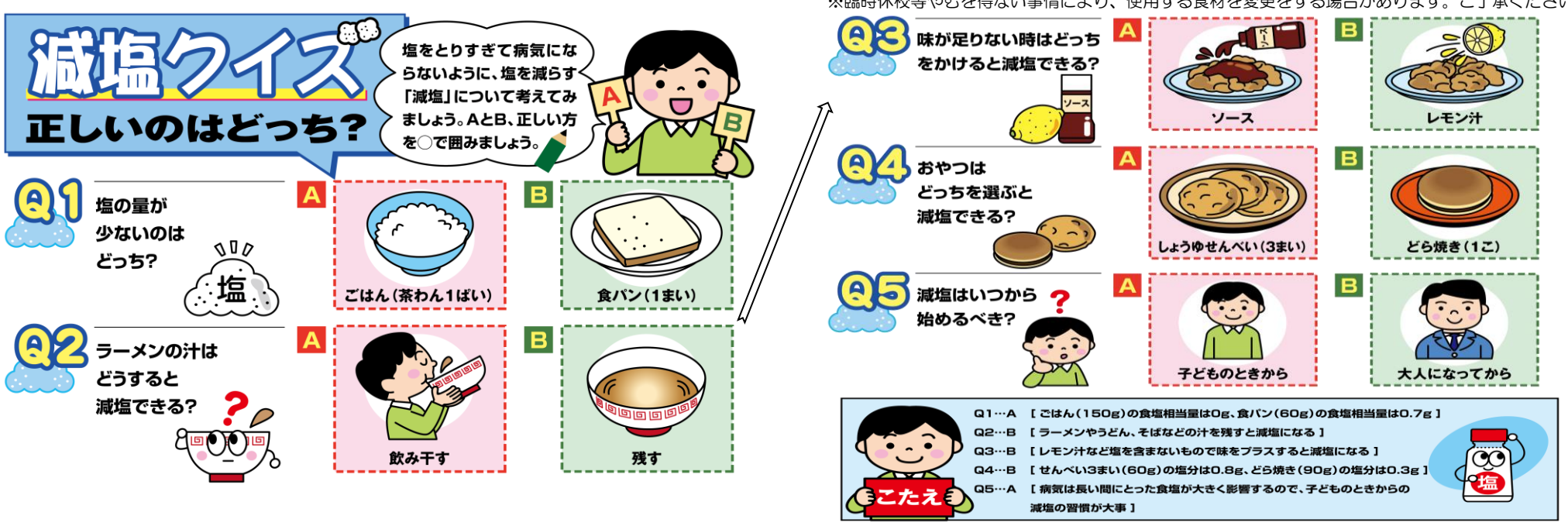
令和5年度

5月給食献立予定表（中学校）

新年度が始まって早くも１か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期でもあります。ゴールデンウイーク中も早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて元気な心と体をつくりましょう。　山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品 たんぱく質 1群	主に体をつくるもとになる食品 無機質 2群	主に体の調子を整えるもとになる食品 ビタミンA 3群	主に体の調子を整えるもとになる食品 ビタミンC 4群	主にエネルギーになる食品 炭水化物 5群	主にエネルギーになる食品 脂質 6群	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
2・火	麦ごはん - のりふりかけ	○		のり			米　麦		785 kcal
	さわらのお茶パン粉焼き		さわら			粉茶	パン粉	オリーブ油	31.5 g
	切干大根のごま酢あえ				にんじん	切干大根　もやし　きゅうり	砂糖	ごま	25.9 g
	キャベツのみそしる				にんじん	キャベツ　玉ねぎ　えのきたけ			2.1 g
	かしわもち						かしわもち		
一口メモ	「夏も近づく八十八夜～」という歌にもあるように、立春から数えて八十八日目が八十八夜で、1番よいお茶ができるという日です。今年の八十八夜は今日、5月2日です。この日に新芽をつんでもめば、おいしい新茶になるということがむかしからいわれています。今日の主菜は、さわらにお茶をまぶしたパン粉をかけて焼きました。お茶の香りと味を感じながら食べましょう。								
8・月	発芽玄米（はつがげんまい）ごはん	○					米　発芽玄米		840 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	米油	29.1 g
	アカモクいりみやコロッケ		たらすり身	アカモク　わかめ			片栗粉　パン粉	米油	22.8 g
	ヨーグルトあえ			ヨーグルト		みかん　桃　梨　りんご			2.8 g
一口メモ	運動会の練習も始まり、体を動かす機会が増えます。朝ごはんをしっかり食べて午前中のエネルギーを補給して登校しましょう。そして、給食もしっかり食べて午後もエネルギー不足にならないようにしましょう。そのためにも、みんなで協力して準備をし、食べる時間を確保しましょう。								
9・火	麦ごはん	○					米　麦		765 kcal
	鯖の生姜漬け焼き		さば			しょうが			33.7 g
	納豆あえ		納豆	チーズ　青のり	ほうれん草　にんじん	白菜　ねぎ			22.0 g
	じゃが豚キムチ		豚肉		にんじん　にら	玉ねぎ　キムチ	じゃがいも	米油	3.0 g
一口メモ	さばにふくまれるあぶらは、血液をサラサラにして生活習慣病を予防するはたらきがあります。また、脳の働きを活発にして集中力を高めたり記憶力を向上させるはたらきがあります。								
16・火	麦ごはん　（野菜大好きレシピです！）	○					米　麦		732 kcal
	鶏肉の梅焼き		鶏肉			梅	砂糖		34.4 g
	新じゃが芋のツナ炒め		ツナ	チーズ	小松菜　にんじん		じゃがいも	米油	18.3 g
	もやしのみそ汁		とうふ　みそ	わかめ	にんじん	もやし　ねぎ			2.8 g
	パインゼリー						パインゼリー		
一口メモ	今日の主菜は鶏肉の梅焼きです。梅には、疲労回復効果のあるクエン酸が多く含まれています。鶏肉の梅焼きを食べて、運動会練習でたまった疲れを取り除きましょう。								
17・水	少なめ麦ごはん	○					米　麦		946 kcal
	ミニタンタン麺（めん）		牛肉　豚肉		青梗菜	ねぎ　もやし　とうもろこし	中華麺	ごま　ごま油	41.7 g
	シュウマイ（2ケ）		豚肉			玉ねぎ	小麦粉　片栗粉		31.7 g
	切干大根の中華サラダ		ハム		にんじん	切干大根　にんじん　きゅうり　キャベツ	上白糖	ごま	2.1 g
一口メモ	タンタンメンの「タンタン」は、担ぐ（かつぐ）という字を２つ書きます。昔中国では、この麺料理を棒に担いで道端で売っていたことからこの名前がついたといわれています。スープには、コクをだすためにねりごまが入っています。								
18・木	長コッペパン切目入	○		脱脂粉乳			県産強力粉　砂糖		855 kcal
	県産牛豚ハンバーグ		牛肉　豚肉			玉ねぎ	パン粉	油	33.6 g
	スパゲティーナポリタン		ウィンナー	チーズ	パプリカ　トマト	玉ねぎ　エリンギ	スパゲティ	オリーブ油	29.3 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　玉ねぎ	じゃがいも	油	4.2 g
	オレンジ					オレンジ			
一口メモ	スパゲティーナポリタンは、イタリアのナポリの料理ではなく、第二次大戦後に日本の横浜からひろまった料理です。当時、トマト味のソースのことを「ナポリ風」とよんでいたため、ナポリタンという名前になったそうです。								
19・金	広島菜めし	○			広島菜		米　麦		748 kcal
	赤魚のレモンソース		赤魚			レモン果汁	片栗粉	米油	29.5 g
	呉肉じゃが		牛肉			玉ねぎ	じゃがいも	油	22.5 g
	小松菜のみそ汁		油揚げ　みそ		小松菜　にんじん	大根　ねぎ			4.0 g
一口メモ	毎月19日は「食育の日」です。19日には、全国各地の料理を取り入れます。今回は、広島県の料理を取り入れました。詳しくは掲示物を見てください。								
22・月	雑穀ご飯	○					米　ひえ　あわ　きび　黒米		772 kcal
	鶏そぼろ丼の具		鶏肉　豚肉　大豆ミート			しょうが　ごぼう	砂糖	油	36.5 g
	わかめときゅうりの酢の物			わかめ	にんじん	きゅうり　もやし	砂糖		23.3 g
	たけのこ汁		とうふ　ツナ		にんじん	玉ねぎ　しいたけ　ねぎ	じゃがいも		2.5 g
	グレープフルーツ					グレープフルーツ			
一口メモ	みなさんは、1日にどのくらい果物を食べていますか？果物にはビタミンC、ビタミンEなどお肌に必要なビタミンやおなかのそうじをしてくれる食物せんいが豊富にふくまれています。果物の1日に摂取する適正量は200gです。果物200gの目安量は、いちご15粒、バナナ2本、キウイ2個、グレープフルーツ1個分等です。給食には毎日果物がつかないので、家庭で積極的にとるようにしましょう。果物は、運動中のエネルギー補給としてもおすすめです。								

日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品 たんぱく質 1群	主に体をつくるもとになる食品 無機質 2群	主に体の調子を整えるもとになる食品 ビタミンA 3群	主に体の調子を整えるもとになる食品 ビタミンC 4群	主にエネルギーになる食品 炭水化物 5群	主にエネルギーになる食品 脂質 6群	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
23 火	麦ごはん	○					米　麦		783 kcal
	チキン味噌カツ		鶏肉　みそ			小麦粉		油	28.8 g
	豚肉の白滝チャプチェ		豚肉		にんじん　ピーマン	ごぼう　しめじ　たけのこ　しょうが	砂糖	ごま油	24.6 g
	じゃが芋としめじのみそ汁		みそ			玉ねぎ　しめじ　ねぎ	じゃがいも	ごま	2.3 g
一口メモ	チャプチェは、牛肉と春雨、色々な野菜を炒めた韓国料理です。給食では、春雨をしらたき（こんにゃく）に変えて、かみごたえがあるように工夫しました。よくかんで味わって食べましょう。								
24 水	麦ごはん	○					米　麦		749 kcal
	鮭の塩焼き		さけ						39.5 g
	大豆と鶏肉の煮もの		大豆　鶏肉			れんこん　ごぼう　しょうが	砂糖	油	17.8 g
	大根葉のみそ汁		豆腐　みそ		大根葉　にんじん	大根　えのきたけ　ねぎ			2.4 g
	冷凍みかん					みかん			
一口メモ	今日の煮物に入っている大豆は、山田町産の大豆で荒川地区でとれたものです。去年の11月に収穫したものを８０ｋｇ、給食用に分けていただきました。今日はそのうちの８ｋを使用しました。今年の大豆が収穫される11月までに、何回かに分けて給食で提供していきます。								
25 木	チーズパン	○		脱脂粉乳　チーズ			県産強力粉　砂糖		833 kcal
	ホキのレモンペッパーフライ		ホキ			レモン	パン粉	油	34.2 g
	ポテトサラダ				にんじん　ブロッコリー	とうもろこし　玉ねぎ	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	30.4 g
	豆乳入り春雨ポトフ		ウインナー　豆乳		にんじん	キャベツ　玉ねぎ	春雨		2.8 g
	オレンジ					オレンジ			
一口メモ	今日の主菜は「レモンペッパーフライ」です。レモンがすっぱいのは、「クエン酸」をふくんでいるからです。クエン酸には、体の疲れをとるはたらきがあります。								
26 金	麦ごはん	○					米　麦		755 kcal
	いかバーグ		いか　たらすり身			玉ねぎ	片栗粉		33.0 g
	野菜の梅のりあえ		かまぼこ	のり　こんぶ	にんじん	梅　もやし　キャベツ　きゅうり	砂糖		18.4 g
	マーボー豆腐		豆腐　豚肉　大豆ミート		にら	玉ねぎ　ねぎ　たけのこ　しいたけ	片栗粉		2.4 g
一口メモ	麻婆豆腐は、中国の四川省（しせんしょう）という地域で生まれた料理です。この地域の料理には、ピリッとしたからみの豆板醤という調味料が欠かせません。これは、日本でいうみそのようなものです。みそは、大豆から作りますが、豆板醤はそら豆から作ります。給食の麻婆豆腐は食べやすいように辛さをおさえて作っています。								
29 月	麦ごはん	○					米　麦		769 kcal
	ぎょうざ（2ケ）		鶏肉		にら	キャベツ　玉ねぎ	小麦粉	油	31.3 g
	野菜炒め		豚肉		にんじん　ピーマン　さやいんげん	キャベツ		米油	20.1 g
	中華風卵スープ		豆腐　卵			玉ねぎ　ねぎ　とうもろこし			1.6 g
一口メモ	今日は卵スープをとりいれましたが、政府が家庭用の卵の供給を優先するように生産者団体に要請したこともあり、業務用の卵が不足し、給食での使用頻度も低くなっています。卵には、良質なたんぱく質や、体の調子をととのえるビタミンAやビタミンＢ２、血液のもとになる鉄などもふくまれていて、成長期には欠かせない食品の１つです。おうちで積極的に食べるようにしましょう。								
30 火	わかめごはん	○		わかめ			米　麦		828 kcal
	あじフライ		鯵				パン粉	油	29.0 g
	インディアンサラダ		ちくわ　大豆		にんじん	きゅうり　キャベツ	じゃがいも　砂糖	オリーブ油	28.3 g
	玉ねぎとキャベツのみそ汁		豆腐　油揚げ　みそ		にんじん	キャベツ　玉ねぎ			2.6 g
一口メモ	今日は5月30日。語呂合わせで「５３０＝ごみゼロ」の日です。給食の残りもごみになってしまいます。今日の給食も「ごみゼロ」をめざしてみませんか。								
31 水	麦ごはん	○					米　麦		803 kcal
	鶏のごまみそ焼き		鶏肉　みそ				砂糖	ごま	32.0 g
	アスパラガスの炒めもの				アスパラガス	キャベツ　とうもろこし		米油	26.1 g
	じゃが芋といんげんのみそ汁		豆腐　みそ		にんじん　さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも		2.7 g
一口メモ	今日の主菜は「とりのごまみそやき」です。ごまは、むかしから「不老長寿の薬」とも言われるほど栄養豊富な植物として知られています。ごまの脂質には、血圧を下げる作用があり、ごまの食物せんいは便秘予防に役立ちます。しかし、ごまの皮は硬く、そのまま食べてもほとんど消化されません。必ず炒って「いりごま」にしたものや、さらにすって「すりごま」にして食べるとよいとされています。今日は、いりごま・すりごまどちらも使用しました。								

※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をする場合があります。ご了承ください。