令和7年度

5月給食献立予定表

（中学校）

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		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 木	麦ごはん						米　麦		744　kcal
	さわらのねぎマヨ焼き	○	さわら			ねぎ		ノンエッグマヨネーズ	32.6　g
	春キャベツのホイコーロー		豚肉　みそ		ピーマン	ねぎ　キャベツ　たけのこ	砂糖	ごま油	24.4　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	春雨		2.6　g
一口メモ	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、1万年も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。								
7 水	麦ごはん						米　麦		737　kcal
	アジフライ	○	あじ				小麦粉	油	28.2　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			20.5　g
	玉ねぎのみそしる		みそ　油揚げ	わかめ	にんじん	玉ねぎ			2.0　g
一口メモ	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 木	コッペパン切り目入り			脱脂粉乳			県産強力粉 砂糖		715　kcal
	大豆入りミートソース		大豆　豚肉		ピーマン　トマト	玉ねぎ	砂糖	油	29.0　g
	青のりポテト	○		青のり			じゃがいも		21.2　g
	きゃべつのスープ		ウィンナー		にんじん	キャベツ　玉ねぎ			3.1　g
	国産みかんゼリー					みかん	砂糖		
一口メモ	パンに切り目が入っています。ミートソースやあおのりポテトをはさんで、ハンバーガーにして食べましょう。よくかんでから、牛乳やスープなどの水分をとるようにしましょう。								
9 金	青菜ごはん				大根の葉		米　麦		668　kcal
	鱈の甘辛焼き	○	鱈				砂糖		31.8　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	砂糖	油	15.9　g
	なめこ汁		豆腐　みそ			なめこ　大根　ねぎ			2.9　g
一口メモ	オリンピアの練習で体を動かす機会が増えています。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、食べる時間を確保できるようにしましょう。								
12 月	麦ごはん						米　麦		777　kcal
	コーンシュウマイ		豚肉　鶏肉			とうもろこし　玉ねぎ　キャベツ	小麦粉		32.1　g
	野菜の梅のりあえ	○	かまぼこ	のり	にんじん	もやし　キャベツ　きゅうり　梅	砂糖		19.3　g
	マーボー豆腐		豆腐　豚肉　大豆ミート		にら	玉ねぎ　ねぎ	砂糖　片栗粉	油	2.1　g
	杏仁風プリン		豆乳			桃　あんず	砂糖		
一口メモ	のりなどの海草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ますし、風味もよくなります。一石二鳥の食べ方です。								
13 火	麦ごはん						米　麦		734　kcal
	さばのみりん干し	○	さば						30.6　g
	ピーマンとわかめの炒め物		ツナ	わかめ	ピーマン　にんじん		砂糖	ごま油	23.9　g
	小松菜のみそ汁		油揚げ　みそ		小松菜　にんじん	ねぎ	じゃがいも		2.6　g
一口メモ	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ると思います。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。								
14 水	麦ごはん						米　麦		805　kcal
	豆腐ハンバーグーきのこソース		豆腐　鶏肉　豚肉			玉ねぎ　しめじ	砂糖	油	31.4　g
	大豆の五目煮	○	大豆	昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう　大根　しいたけ	砂糖		20.9　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	2.5　g
	らむねゼリー					レモン	砂糖		
一口メモ	大豆は長い間保存ができ、日本人が昔から食べてきた食べ物です。畑で作られますが、主に体をつくるもとになる食べ物なので「畑の肉」とも言われます。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。地元の食材を味わっていただきましょう。								
15 木	黒糖パン			脱脂粉乳			県産強力粉　黒砂糖		730　kcal
	鮭の焼きマリネ	○	鮭		にんじん　ピーマン	玉ねぎ	小麦粉	オリーブ油	35.5　g
	かぼちゃとレーズンのサラダ				かぼちゃ	きゅうり　レーズン		ノンエッグマヨネーズ	23.5　g
	卵スープ		卵　豆腐		にんじん	玉ねぎ　キャベツ	片栗粉		3.3　g
一口メモ	サラダに入っているかぼちゃには、いろいろなビタミンが入っています。特にもビタミンA・C・Eが豊富にふくまれていて免疫力を高めるはらたきがあります。								
16 金	麦ごはん						米　麦		802　kcal
	枝豆と豆腐のメンチカツ	○	鶏肉　豆腐			玉ねぎ　枝豆	パン粉	油	26.9　g
	小松菜ときゅうりのツナサラダ		ツナ		小松菜	きゅうり　とうもろこし			26.8　g
	ウインナーのスープ		ウィンナー		にんじん	キャベツ　玉ねぎ　エリンギ			1.9　g
一口メモ	明日は、オリンピアですね。各チーム、勝利をめざしながら精いっぱい楽しんでください！今日はゲンを担いで**ウインナー（winner=勝者）**スープにしました。								

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	
20 火	麦ごはん						米　麦		789 kcal
	鶏肉のチリソース煮	○	鶏肉			トマト	片栗粉	油	33.3 g
	枝豆入り春雨サラダ				にんじん	もやし　枝豆　とうもろこし	春雨　砂糖	ごま油	19.8 g
	白菜と肉団子のスープ		鶏肉		青梗菜	白菜　しめじ　たけのこ		ごま油	1.9 g
一口メモ	今日の春雨サラダには枝豆が入っています。枝豆は成熟して大豆になる前の実を食べる野菜で、枝についた実を食べることから「枝豆」とよばれています。日本で枝豆が食べられるようになったのは江戸時代ころからで、当時は枝についたままの状態でゆでたものが売られており、その状態で食べ歩くファーストフードのような存在でした。大豆と同じように良質なたんぱく質や、カルシウム、鉄なども多くふくまれているので、成長期のみなさんに積極的に食べてほしい食品の１つです。								
21 水	発芽玄米ごはん						米　発芽玄米		814 kcal
	ポークカレー		豚肉		にんじん	玉ねぎ　グリンピース	じゃがいも	油	29.3 g
	オムレツ	○	卵				砂糖	油	20.7 g
	かいそうサラダ			わかめ　ふのり　昆布		キャベツ　きゅうり　とうもろこし			3.0 g
	いちごゼリー					いちご	砂糖		
一口メモ	カレーを好きな人は多いとおもいますが、カレーばかりではなく野菜のおかずも食べましょう。野菜は1日360g1回の食事で120g、生野菜で両手に1つが目安です。野菜を食べて抵抗力を高め、運動会に最高のパフォーマンスができるようにしましょう。								
22 木	コッペパン			脱脂粉乳			県産強力粉　黒砂糖		773 kcal
	いわしのパン粉焼き		いわし		パセリ		パン粉	油	29.1 g
	ダブルポテトのチーズ煮	○		チーズ			じゃがいも　さつまいも	バター	24.8 g
	豆腐ミートボールスープ		豆腐ミートボール		にんじん	キャベツ　玉ねぎ		オリーブ油	3.1 g
	ラフランスゼリー					ラフランス	砂糖		
一口メモ	今日の副菜には、さつまいもとじゃがいも、2種類（ダブル）のいもが入っています。どちらのおいもにもビタミンCが豊富にふくまれています。ストレスや疲れがたまっている人は、ビタミンCがより多く消費されてしまうので、しっかり食べてビタミンCを体に補給しましょう。								
23 金	わかめごはん			わかめ			米　麦		747 kcal
	塩麹チキンカツ		鶏肉				パン粉　砂糖	油	26.9 g
	ひじきサラダ	○		ひじき	ブロッコリー	キャベツ　玉ねぎ	砂糖	油　ごま	20.3 g
	じゃがいもといんげんのみそ汁		油揚げ　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	明日は豊間根小学校・山田小学校で運動会が行われます。今日のおかずは縁起をかついでチキン**カツ**です。								
26 月	麦ごはん						米　麦		767 kcal
	ねぎ入りたまご焼き（2ケ）		卵		にんじん	ねぎ		油	27.3 g
	なめたけあえ	○			小松菜　にんじん	キャベツ　えのきたけ			19.1 g
	じゃがいものそぼろに		鶏肉　高野豆腐		にんじん	玉ねぎ　グリンピース	じゃがいも　砂糖	油	2.5 g
一口メモ	今日の主菜は卵焼きです。卵には、たんぱく質が多くふくまれていますが、卵のたんぱく質は不足しがちなアミノ酸から構成される優れたたんぱく質です。また、ビタミンや鉄分などもふくまれており、栄養たっぷりです。毎日1日1個は食べるようにしましょう。								
27 火	チャーハン		焼き豚		にんじん	ねぎ　とうもろこし　グリンピース	米　麦	ラード	833 kcal
	いか・たこナゲット		いか　たこ　たちうお				小麦粉	油	28.7 g
	鶏肉と野菜のオイスターソース炒め	○	鶏肉		にんじん　チンゲンサイ	キャベツ　ねぎ　エリンギ	砂糖	油	25.6 g
	春雨スープ		かまぼこ		にんじん	白菜　ねぎ　えのきたけ　きくらげ	春雨		3.9 g
	はちみつレモンゼリー					レモン	はちみつ		
一口メモ	今日の副菜は「鶏肉と野菜のオイスターソースいため」です。「おいすた」といえば、道の駅の愛称ですが、これは「山田の特産品である牡蠣を英語で「オイスター」ということとも関連しています。今日は、牡蠣エキスの入ったうまみとコクのあるオイスターソースで味付けしました。								
28 水	麦ごはん						米　麦		767 kcal
	チキンチキンごぼう		鶏肉			ごぼう　枝豆	片栗粉	油	36.5 g
	ブロッコリーのツナポン	○	ツナ		ブロッコリー	キャベツ　きゅうり			19.4 g
	ちゃんぽん風スープ		豚肉　かまぼこ		にんじん	キャベツ　玉ねぎ　もやし　とうもろこし			2.7 g
一口メモ	今日の主菜は「チキンチキンごぼう」です。学校給食から広まり、山口県民のソウルフードとなっている料理です。鶏の唐揚げと素揚げしたごぼうを甘からいタレでからめています。料理名のとおり、鶏肉とごぼうを２：１の割合で使用しています。								
29 木	コッペパン切り目入り			脱脂粉乳			県産強力粉　黒砂糖		658 kcal
	県産牛豚ハンバーグ		牛肉　豚肉		トマト	たまねぎ	砂糖　パン粉		33.5 g
	マカロニサラダ	○			アスパラガス	キャベツ　パプリカ	マカロニ	油	17.3 g
	レタスと豚肉のスープ		豚肉		にんじん	レタス　もやし　ねぎ	春雨	ごま油	3.3 g
一口メモ	今日のスープには、レタスが入っています。スーパーで1年中みかけるレタスですが、今が旬の野菜です。日本では６０年位前から栽培されるようになりました。レタスはサラダなど生で食べることが多いですが、実は炒め物やスープなど加熱してもおいしく食べられます。加熱するとカサが減るので、生で食べるよりもたくさん食べられるのでおすすめです。今日は、生とはちがったレタスの食感を味わいましょう。								
30 金	麦ごはん						米　麦		780 kcal
	いわしの生姜煮		いわし			しょうが	砂糖		34.5 g
	筑前煮	○	鶏肉　高野豆腐		にんじん　さやいんげん	ごぼう　れんこん　しいたけ	砂糖	油	20.5 g
	キャベツのみそ汁		みそ　油揚げ		にんじん	キャベツ　玉ねぎ　えのきたけ			2.7 g
一口メモ	筑前煮には、高野豆腐が入っています。これは、和歌山県にある高野山で修行中に食事作りを担当していた若いお坊さんが、冬の寒い夜、豆腐を外に落としてしまったものが次の日になったらこおっていたので、試しに食べてみたところおいしかったことから作られるようになったという説があるようです。高野豆腐には、木綿豆腐の2倍のカルシウムと鉄分がふくまれています。成長期のみなさんに積極的に食べてほしい食品の１つです。								

※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。ご了承ください。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調をくずしやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動はストレス解消や睡眠の質の向上につながります。