

令和5年度 5月分学校給食献立表

美里中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1月	牛乳 酢飯 若竹汁 鮭の焼き漬け 五日ごはんの具 クリームソーダゼリー	牛乳 豆腐 なたと わかめ 鮭 鶏肉 ちくわ 油揚げ	酢飯 油 砂糖 クリームソーダゼリー	たけのこ ねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ	791 kcal 36.1 g	23日	飲むヨーグルト クロワッサン ナポリタン チキンナゲット フルーツポンチ	飲むヨーグルト フランクフルト 豚肉 チーズ チキンナゲット	クロワッサン 油 スパゲティ ナタデココ ぶどうゼリー カクテルゼリー	にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン みかん缶 パイン缶	758 kcal 23.3 g
2日	牛乳 子どもパンスライス オニオンスープ ハンバーグトマトソース コールスローサラダ スライスチーズ	牛乳 チーズ 鶏肉 ハンバーグ	子どもパンスライス 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん コーン パセリ トマト水煮 キャベツ	855 kcal 36.7 g	24日	牛乳 おにぎり ワンタンスープ ハガツオのしょうゆ焼き 揚げじゃがの金平	牛乳 鶏肉 ハガツオの醤油漬け さつま揚げ	おにぎり ごま油 ワンタン 油 じゃがいも 白滝 砂糖	にんじん もやし キャベツ ねぎ ごぼう れんこん	788 kcal 29.8 g
8日	牛乳 わかめごはん 吉野汁 鶏の香味焼き こんにやくと豚肉の煮物	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉	わかめごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ごま油 ごま こんにやく	にんじん ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ にんにく えのき ピーマン	878 kcal 33.4 g	25日	牛乳 ごはん えのきのみそ汁 鶏の塩麹焼き 切り干しのスタミナ丼具	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉 かつお節	ごはん ごま油 ごま 砂糖	にんじん えのき ほうれんそう しょうが にんにく 切り干し大根 ねぎ ピーマン	842 kcal 35.1 g
9日	牛乳 きなこ揚げパン ミートボールスープ きのこサラダ	牛乳 ミートボール きな粉	コッペパン 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	玉ねぎ にんじん コーン ほうれんそう きゅうり キャベツ えのき しめじ エリンギ	646 kcal 19.6 g	26日	牛乳 中華麺 タンメンの汁 春巻き こんにやくサラダ	牛乳 豚肉 春巻き	中華麺 ごま油 油 こんにやく 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ もやし にら キャベツ きゅうり	767 kcal 24.6 g
10日	牛乳 おにぎり じゃがいもの磯煮 甘納豆蒸しパン ツナのポパイサラダ	牛乳 鶏肉 ひじき ちくわ 甘納豆 まぐろ水煮	おにぎり こんにやく じゃがいも 砂糖 ごま 蒸しパンミックス粉 油	にんじん 枝豆 ほうれんそう 大根	830 kcal 25.3 g	29日	牛乳 ごはん 豚汁 たらの南蛮漬け もやしのごま酢会え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ たらでん粉付き	ごはん 油 じゃがいも こんにやく ごま油 砂糖 ごま	にんじん ごぼう 大根 ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	786 kcal 28.6 g
11日	牛乳 ごはん なめこ汁 さばのカレーマヨ焼き 切り干しの炒り煮	牛乳 豆腐 みそ さば 豚肉 さつま揚げ	ごはん マヨネーズ 油 砂糖	なめこ ねぎ 切り干し大根 にんじん 枝豆	816 kcal 35.4 g	30日	牛乳 ライスボールパン コンソメスープ 鶏のピザ焼き ブロッコリーのごまマヨ和え	牛乳 フランクフルト 鶏肉 チーズ	ライスボールパン 油 じゃがいも マヨネーズ ごま	玉ねぎ にんじん コーン ピーマン ブロッコリー	786 kcal 34.6 g
12日	牛乳 地粉うどん 山菜うどん汁 ちくわの磯辺揚げ 即席漬け	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ ちくわ 青のり	地粉うどん 小麦粉 油	にんじん 山菜ミックス ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	766 kcal 31.6 g	31日	牛乳 おにぎり 春雨スープ レバーのバーベキューソース 河内晩柑	牛乳 わかめ 豚肝臓	おにぎり 春雨 でん粉 油 じゃがいも 砂糖	干しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ しょうが すりおろしりんご レモン果汁 河内晩柑	774 kcal 24.6 g
15日	牛乳 ごはん 肉豆腐 あじフライ きゅうりのピリッと漬け	牛乳 豚肉 豆腐 あじフライ	ごはん 油 白滝 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ きゅうり	741 kcal 29.8 g	・天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更する場合があります。					
16日	牛乳 パンパン アルファベットスープ チキンフレーク焼き アスパラとベーコンのソテー	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	パンパン 油 マカロニ マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	にんじん 玉ねぎ 小松菜 セロリー アスパラガス キャベツ コーン	840 kcal 30.7 g	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 25%;"> <p>配膳図 食育クイズの 答え</p> </div> <div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 45%;"> <p>10日</p> <p>じゃがいもはおもにエネルギーになるグループの食品です。ビタミンCも多く、熱に強いという特徴があります。</p> </div> <div style="border: 1px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 25%;"> <p>24日</p> <p>ごぼうの食物繊維の量は食べ物の中でトップクラスです。香りの良い「新ごぼう」は4月～6月に旬をむかえます。</p> </div> </div>					
17日	牛乳 おにぎり 根菜汁 れんこん入りメンチカツ おひたし	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ れんこん入りメンチカツ	おにぎり ごま 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ ごぼう 大根 ほうれんそう キャベツ	864 kcal 29.2 g	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">朝ごはんをしっかりと食べましょう</p> <p>夕食をとった後、寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きた時の体は、エネルギーが足りない状態です。朝ごはんを食べずにいると、給食までの長い時間“断食状態”が続いてしまうのです。また、朝ごはらは規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでも大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。</p>					
18日	牛乳 ごはん ポークハヤシ オムレツ ごまドレッシング和え いちごヨーグルト	牛乳 豚肉 オムレツ いちごヨーグルト	ごはん 油 じゃがいも ハヤシルウ カレールウ ごま 砂糖	玉ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン	906 kcal 24.2 g						
19日	牛乳 バターロールパン マカロニクリームスープ かぼちゃとフランクのチーズ焼き グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 フランクフルト チーズ	バターロールパン バター マカロニ 米粉 油 マヨネーズ 砂糖	にんじん 玉ねぎ コーン かぼちゃ キャベツ きゅうり 枝豆	852 kcal 28.3 g	<p style="color: pink; font-weight: bold; font-size: 1.1em;">朝ごはんのはたらき</p>					
22日	牛乳 ごはん わかめスープ 豚のしょうが焼き おかか和え	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 かつお節	ごはん ごま油 油 砂糖	にんじん しめじ ねぎ 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし	696 kcal 28.4 g	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>体や脳への エネルギーチャージ</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>体に朝が来たことを 知らせる</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>体をウォーミング アップさせる</p> </div> </div>					

**配膳図
食育クイズの
答え**

10日

じゃがいもはおもにエネルギーになるグループの食品です。ビタミンCも多く、熱に強いという特徴があります。

24日

ごぼうの食物繊維の量は食べ物の中でトップクラスです。香りの良い「新ごぼう」は4月～6月に旬をむかえます。

朝ごはんをしっかりと食べましょう

夕食をとった後、寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きた時の体は、エネルギーが足りない状態です。朝ごはんを食べずにいると、給食までの長い時間“断食状態”が続いてしまうのです。また、朝ごはらは規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでも大切な食事です。しっかりと朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

体や脳への
エネルギーチャージ

体に朝が来たことを
知らせる

体をウォーミング
アップさせる