

5月学校給食献立表

真田中学校

新緑のさわやかな季節となりました。新陳代謝が盛んになり、食欲も増して心身の成長がいちじらしい時期となりました。

アスパラガス・たけのこ・山菜など季節の食材を取り入れて、健康なからだ作りに役立つ給食になるように計画しました。「自分の健康は自分で守る」食べ方の学習の基とするようにしたいです。今月の行事食は、端午の節句祝いです。

1日(木)
 発芽玄米入りご飯
 鮭のソテー・ヨーグルトソース
 粉ふき芋
 梅ドレサラダ
 青菜ときこの卵スープ
 オレンジ 牛乳&小魚

レタス、グリーンボール、きゅうりとさっぱりとした梅を使ってフレンチドレッシングで食べます。
 837kcal 34.0g

2日(金)
端午の節句祝い献立
 たけのこごはん
 沖目鯛の竜田揚げ
 ごぼうとアスパラのサラダ
 とうふのすまし汁
 柏餅 牛乳&小魚

旬は米ぬかを使って給食室であく抜きをします。くんぐん膏つ旬と鯛でこどもの日のお祝い献立です。
 916kcal 36.0g

5日(月)
こどもの日

6日(火)
振替休日
 ヨーグルトゼリー
 (10個分の材料と分量)
 粉寒天6g 水340cc
 砂糖90g・ヨーグルト160g
 生クリーム26g・牛乳400cc
 白ワイン10cc もも、パイナップル
 粉寒天は水に溶かしてから、沸騰するまでよく煮るとおいしくできます。
 1ヶ105kcal・カルシウム65mg

7日(水)
 やきそばサンド
 牛乳
 手作りヨーグルトゼリー
 プロセスチーズ

真田支会職員会総会(午後)
 769kcal 29.5g

8日(木)
 発芽玄米入りご飯
 こんにゃくと信田巻の煮物
 しゃぶしゃぶサラダ
 すいとん汁
 はっさく 牛乳&小魚

信田巻は、油揚げに魚のすり身や野菜を入れたものです。
 822kcal 30.9g

9日(金)
 ひじきご飯
 新じゃがとアスパラガスのそぼろ煮
 オムレツ・ケチャップ
 若竹汁 オレンジ
 牛乳&小魚

アスパラの季節になりました。地域の食材でこの季節だけ食べられるものなので今月は3回使います。
 816kcal 30.4g

12日(月)
 じゃことわかめご飯
 とうふ団子のモチ米蒸し
 春雨サラダ
 さつま汁
 果物(デコボン) 牛乳

いつもの小魚の代わりにごはんにちりめんじゃこを入れます。主菜は絞豆腐とひき肉にし、たけのこを入れて団子に丸め餅米を付けて蒸します。
 862kcal 34.0g

13日(火)
 発芽玄米入りご飯
 魚コーンマヨネーズ焼き
 イタリアンサラダ
 わかめスープ
 オレンジ 牛乳&小魚

真田中の給食はごはんを主食にして魚や肉類などの主菜と野菜も海藻などを使った副菜、それと汁物果物乳製品をバランスよく食べる日本型の食事です。
 767kcal 35.9g

14日(水)
 抹茶ごはん
 エビとみつばのかき揚げ
 いかのマリネー
 豆腐のみそ汁
 甘夏みかん 牛乳

かき揚げに桜エビを使います。カルシウムが多くとれるのでいつもの小魚はありません。毎日の小魚と同じ動きの食品を覚えましょう。
 803kcal 31.4g

15日(木)
 発芽玄米入りご飯
 豚肉のスタミナ焼き
 きゅうり味噌
 レタスとかにの卵スープ
 牛乳&小魚

地域でとれるきゅうりです。5月はレタス、にら、みつば、ねぎ、うど、わらび、パセリなどの地域食材が大豆やきびなどの保存食品に加わって給食に登場します。
 729kcal 32.5g

16日(金)
 発芽玄米山菜ごはん
 かわいひの甘酢ソースかけ
 春キャベツとアスパラのサラダ
 もずくのみそ汁
 小玉スイカ
 牛乳&小魚

第一回給食試食会
 多くの保護者の皆様のご参加をお待ちしております。
 825kcal 34.1g

19日(月) 食育の日
 発芽玄米入りご飯
 鯖の南部焼
 たけのこのうま煮
 ふうのみそ汁
 オレンジ 牛乳&小魚

煮物には厚揚げや鶏肉も入れて煮ます。たけのこには食物せんいが多く含まれていて腸の動きをよくします。
 763kcal 34.8g

20日(火)
 発芽玄米入りご飯
 酢豚
 ナムル
 中華風卵スープ
 ヨーグルト 牛乳

中華風の日本型の食事です。給食の酢豚は野菜の量が肉の2倍以上です。ナムルはもやし、きゅうり、にんじん、チンゲン菜を使います。
 864kcal 32.1g

21日(水)
 三色そぼろごはん
 わかさぎのからあげ
 即席漬け
 じゃが芋のみそ汁
 果物(オレンジ) 牛乳

わかさぎは骨まで食べられる小さい魚です。でんぷんを付けてからりと揚げた青のりをまぶします。カリカリ小魚はつきません。
 807kcal 34.3g

22日(木)
総合の日
 学年ごとの計画で行動します
 給食はありませんのでお弁当をお願いします。

23日(金)
 発芽玄米入カレーライス
 ミルクビーンズ
 すき昆布のサラダ
 果物
 牛乳&小魚

ミルクビーンズは真田産の青大豆を使います。でんぷんをつけて揚げた大豆にエバミルクときな粉をまぶします。
 886kcal 30.6g

26日(月)
 発芽玄米入りご飯
 魚のホイール蒸し
 ばんさんすう
 とり団子スープ
 果物(オレンジ)
 牛乳&小魚

ばんさんすうには緑豆でんぷんから作られる春雨春雨を使います。
 783kcal 34.4g

27日(火)
 発芽玄米入りご飯
 干草卵焼き
 花豆の甘煮
 トマトサラダ
 わかめのみそ汁
 牛乳&小魚

真田産の花豆を煮ます。豆は食物繊維が豊富です。卵焼きにひじきを入れます。
 803kcal 30.0g

28日(水)
 発芽玄米入りご飯
 ますのびりから焼き
 ひじきの煮物 真田汁
 ミニトマト 乳酸菌飲料
 牛乳

ひじきにはカルシウムやマグネシウムが豊富に含まれています。今日の給食では小魚がなくても牛乳と乳酸菌飲料もきめて503mgのカルシウム量があります。
 889kcal 36.0g

29日(木)
 きな粉揚げパン
 タンドリーチキン
 海藻サラダ
 五目スープ
 夏みかん 牛乳&小魚

751kcal 39.2g

30日(金)
 ビビンバ
 ツナサラダ
 ワンタンスープ
 果物(メロン)
 牛乳&小魚

ビビンバを入れる食器は丼です。本校にはカレー皿などもきめて5個の食器があります。
 759kcal 31.9g