

5月（前半）献立表

今月の食育目標：バランスのよい食事をしよう

令和5年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						熱量 たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ ☆
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる			
			1群 肉魚卵豆腐	2群 牛乳のり海藻 豆	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類		
1月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	701 kcal	<div style="border: 1px solid blue; padding: 2px;"> こどもの日 献立 </div> <p>5月5日はこどもの日です。なので、少し早いです。2日にこどもの日のお祝い献立を考えてみました。鯉のぼりをイメージしたししゃもや、さわやかな新緑をイメージした抹茶プリン、そしてみなさんがすくすくと成長することを願って、くんべん仲ひるだけのこを使った若竹汁でお祝いです。</p>	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				30 g		
		厚揚げのきのこあんかけ	絹生揚げ		にんじん	しめじ,えのきたけ	三温糖,てんぷん			20.7 g
		白菜と春キャベツのごまあえ			ほうれんそう	はくさい,キャベツ,	上白糖	ごま		2.1 g
		豚汁	豚もも肉,豆腐,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	こんにゃく,さといも	油		
2月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	819 kcal		
		牛乳&小魚&抹茶プリン		牛乳,小魚 生クリーム			上白糖	33 g		
		ししゃもの鯉のぼり揚げ		ししゃも,あ おのり			天ぷら粉	米油		28.4 g
		春キャベツとアスパラのサラダ	ハム		アスパラガ ス,にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	じゃがいも	マヨドレ		2.9 g
		若竹汁	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ,たけのこ				
8月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	752 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				31 g		
		白身魚のレモンしょうゆがけ	ホキ		青しそ	レモン果汁	てんぷん,三温糖	米油		22.4 g
		マカロニサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ,コーン	じゃがいも,マ カロニ,上白糖	マヨドレ		2.6 g
		大根と豆腐のみそ汁	油揚げ,み そ,豆腐		こまつな	だいこん,えのきたけ				
9月	○	中華麺					中華麺	717 kcal		
		牛乳&小魚&河内晩柑		牛乳,小魚		河内晩柑		28 g		
		たこ焼き風ポテト	かつお節	あおのり			じゃがいも	米油,マヨド レ	23.8 g	
		かぶと春キャベツのサラダ				かぶ,キャベツ,レモン果汁		オリーブ油, ごま	3.2 g	
		味噌ラーメンスープ	豚もも肉,み そ		にんじん	しょうが,ねぎ,にんにく,たまね ぎ,はくさい,もやし,たけのこ,		ごま油		
10月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	701 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				33 g		
		あじの竜田揚げ	あじ				てんぷん	米油	20.6 g	
		糸寒天のごま酢あえ		糸寒天	にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン,レモ ン果汁,	上白糖	ごま	2.4 g	
		きのこの沢煮焼	豚もも肉		こまつな	えのきたけ,しめじ,干し椎茸,な めこ,ねぎ				
11月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	719 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				29.9 g		
		肉じゃが	豚もも肉		にんじん,さ やいんげん	干し椎茸,たまねぎ	三温糖,しらた き,じゃがいも	油	16.7 g	
		大根とじゃこのサラダ		しらす干し	こまつな	だいこん,きゅうり		ごま油	2.9 g	
		真田汁	油揚げ,豆腐, みそ		にんじん,ほ うれんそう	だいこん,しめじ,えのきたけ,ね ぎ				
12月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	717 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				21 g		
		桜えびと三つ葉のかき揚げ		さくらえび	にんじん,み つば	たまねぎ	天ぷら粉,三温糖,てんぷん	米油	17.7 g	
		のりいっぱいサラダ		のり	にんじん	キャベツ,きゅうり	はるさめ,上白 糖	ごま油	2.6 g	
		利休汁	みそ		ほうれんそ う	ごぼう,だいこん,干し椎茸,ねぎ	こんにゃく	ごま		
15月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	725 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				32 g		
		ますの南蛮漬	ます			ねぎ	てんぷん,三温糖	米油	22.0 g	
		コーンサラダ		チーズ	水菜,にんじ ん	コーン,キャベツ,ごぼう			2.8 g	
		えのきたけと豆腐のみそ汁	豆腐,みそ		ほうれんそ う	たまねぎ,えのきたけ,はくさい				
16月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	721 kcal		
		牛乳&小魚&プリン		牛乳,小魚 生クリーム				29 g		
		豚キムチ	豚もも肉			たまねぎ,もやし,たけのこ,キム チ漬	三温糖,てんぷ ん	油	16.9 g	
		春雨サラダ			にんじん	きゅうり,キャベツ	はるさめ,上白 糖	ごま油,ごま	2.9 g	
		五目スープ				たまねぎ,だいこん,えのきたけ, はくさい	じゃがいも			
17月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	781 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				33 g		
		大豆入り和風ハンバーグ	鶏ひき肉,豚 ひき肉,大豆			たまねぎ,だいこん	パン粉,三温糖	油	27.4 g	
		生ひじきのサラダ		ひじき	にんじん	きゅうり	じゃがいも,上 白糖	マヨドレ	3.1 g	
		新玉ねぎと小松菜のみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,こ まつな	たまねぎ,えのきたけ	じゃがいも			

献立は都合により変更します。