

# 5月(後半)献立表

今月の食育目標：バランスのよい食事しよう

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・小魚・大豆	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		
18木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	719 kcal	かみかみ サラダ  かみかみサ ラダはさき いが入っ たサラダで す。よくか むことは脳 の活性化に つながり、 その結果、 集中力の向 上やストレス 軽減、食 べ過ぎ防止 などの効果 があると 言われていま す。一日 30回を目 安によくか んで食べま しょう。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				29 g		
		厚揚げのそぼろあんかけ	絹生揚げ,鶏 ひき肉				三温糖,でんぶ ん	21.1 g		
		五色あえ		わかめ	にんじん,こま つな	きゅうり,もやし	上白糖	ごま		2.5 g
		豆と野菜のABCスープ	ウインナー, 白いんげん		にんじん,ほう れんそう	にんにく,たまねぎ,セロ リ	じゃがい も,ABCマカロ ン	オリーブ油		
19金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄 米	706 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				26 g		
		千草卵焼き	ツナ,凍り豆 腐,卵		にんじん,ほう れんそう	干し椎茸	三温糖,でんぶ ん			22.9 g
		キラキラ海藻サラダ		海藻サラダ		レタス,きゅうり,コー ン	上白糖			2.6 g
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	しょうが,ねぎ,たまねぎ, はくさい,たけのこ,干し	はるさめ	油		
22月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄 米	700 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				34 g		
		さばのごまみそ煮	さば,みそ			しょうが	三温糖	ごま		19.8 g
		わかめとアスパラの土佐酢あえ	ハム,花かつ お	わかめ	アスパラガス, にんじん	キャベツ	上白糖			3.1 g
		豆腐のすまし汁	豆腐		にんじん,ほう れんそう	たまねぎ,干し椎茸				
23火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄 米	700 kcal	タンドリー チキン  タンドリー チキンはイ ンド料理の 一つです。 にんにく、 ヨーグル ト、塩、数 種類のスパ イスを混ぜ たカレー粉 に鶏肉を漬 け込んで香 ばしく焼き ます。漬け 込む時間が 長いと調味 液がしみこ んで、肉も 軟らかくな りおいしく 食べること ができます。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				34 g		
		サーモングラタン	さけ,みそ	牛乳,チーズ	ほうれんそう	たまねぎ	小麦粉,パン粉	バター		18.6 g
		ツナサラダ	ツナ	わかめ	にんじん,水菜	キャベツ,レモン果汁				2.8 g
		きのこけんちん汁	豆腐		にんじん,こま つな	ごぼう,だいこん,えのき だけ,しめじ,干し椎茸	こんにゃく	油		
24水	○	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				26 g		
		大豆と剣えびの揚げ煮	大豆,えび				でんぶん,じゃ がいも,三温糖	米油,ごま		17.6 g
		小松菜としらすのおかかあえ	花かつお	しらす干し	こまつな,にん じん	キャベツ				2.1 g
		春キャベツと新じゃがいものみそ汁	油揚げ,みそ			たまねぎキャベツ,えの きたけ	じゃがいも			
25木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄 米	835 kcal		
		牛乳&小魚&美生柑		牛乳,小魚		美生柑		32 g		
		2色豆	大豆,青大豆				上白糖,でんぶ ん	米油		26.3 g
		かみかみサラダ	さきいか		にんじん	キャベツ,きゅうり,コー ン		ごま		2.8 g
		ポークカレー	豚モモ肉		にんじん	にんにく,たまねぎ,りん ごペースト	じゃがいも,小 麦粉	油, バター		
26金	○	きなこ揚げパン	きな粉				コッペパン,上 白糖	829 kcal	真田中学校 の給食	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				39 g		
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		レモン果汁	上白糖			32.4 g
		グリーンサラダ			アスパラガス	レタス,キャベツ,きゅう り	上白糖			3.8 g
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん,パセ リ,ほうれんそ	たまねぎ,ねぎ		オリーブ油		
29月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄 米	743 kcal	今年度の給 食がスタート して1か 月ほど経過 しました。 美味しかった メニュー や好きな献 立はありまし たか?みな さんのお 気に入りの 献立があれば ぜひ教え てください。 真田中学校 の給食は、 5人の調理 員さんが毎 日手作り で一生懸命 作ってくれ ています。 農家さんや 調理員さん たちに感謝 の気持ちを込 めて、残 さずおいしく 食べましょ う。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				33 g		
		アジフライ	あじ				小麦粉,天ぷら 粉,パン粉	米油		20.2 g
		もやしのナムル			にんじん	もやし,きゅうり	上白糖	ごま油		2.6 g
		かきたま汁	卵		にんじん,ほう れんそう	たまねぎ,えのきたけ	でんぶん			
30火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄 米	700 kcal		
		牛乳&小魚&フルーツヨーグルト		牛乳,小魚 ヨーグルト,		パイナップル,黄桃,みかん 缶	上白糖			26 g
		ワンタンスープ			にんじん	はくさい,メンマ		ごま油		19.2 g
		大豆ときゅうりのココロサラダ	大豆			えだまめ,きゅうり,キャ ベツ,レモン果汁	上白糖	オリーブ油		3.2 g
		ピピンバ	豚ひき肉		チンゲンサイ, にんじん	干し椎茸,もやし,ねぎ	三温糖	油,ごま		
31水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄 米	718 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				34 g		
		かつおの揚げ煮	かつお,みそ			えだまめ	でんぶん,じゃ がいも,三温糖	米油,ごま		19.6 g
		竹林サラダ			にんじん	たけのこ,キャベツ,きゅ うり,コーン		マヨドレ		2.6 g
		大根と油揚げのみそ汁	油揚げ,みそ		こまつな	だいこん,えのきたけ,ね ぎ				

献立は都合により変更します。