

5月(前半)献立表

今月の食育目標：バランスの良い食事をしよう

令和6年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立		主な食材						エネルギー 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 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	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水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	760	kcal	食育目標 今月の食育目標は「バランスの良い食事をしよう」です。心身ともに元気で健康に過ごすためには生活リズムを整え、1日3食バランスの良い食事をとることが大切です。給食も栄養バランスを考えて献立を立てています。学校では給食をしっかり食べ、おうちでの食事でも栄養バランスよくしっかり食べるようにしましょう。
		牛乳＆小魚＆甘夏		牛乳,小魚		甘夏みかん			37	g	
		カレー五目豆	大豆,鶏もも肉		にんじん	ごぼう,れんこん	こんにゃく,じゃがいも,三温糖	油	19	g	
		コーンチーズサラダ		チーズ	にんじん	コーン,キャベツ,きゅうり			2.5	g	
		鶏さのこ汁	鶏もも肉,木綿豆腐		こまつな	干し椎茸,しめじ,えのきたけ,ねぎ	でんぶん				
2木	○	発芽玄米入りご飯	こどもの日献立					精白米,発芽玄米	794	kcal	
		牛乳＆小魚＆かしわもち		牛乳,小魚			かしわもち		31	g	
		ししゃもの鯉のぼり揚げ		ししゃも,あおのり			はなころも	米油	25	g	
		アスパラとキャベツのサラダ	ハム		アスパラガス,にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン		マヨドレ	2.8	g	
		若竹汁	木綿豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ,たけのこ					
7火	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	742	kcal	
		牛乳＆小魚		牛乳,小魚					38	g	
		さけのマスタード焼き	さけ					マヨドレ	24	g	
		こんぶあえ		塩昆布	にんじん	はくさい,きゅうり,もやし			2.3	g	
		白菜と肉団子のスープ	鶏ひき肉,豚ひき肉		こまつな	はくさい,干し椎茸,たけのこ,しょうが,ねぎ	はるさめ				
8水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	759	kcal	
		牛乳＆小魚		牛乳,小魚					31	g	
		酢豚	豚もも肉,凍り豆腐		にんじん,青ピーマン	にんにく,たまねぎ,たけのこ	三温糖,でんぶん	油,米油	22	g	
		もやしとほうれんそうのナムル			にんじん,ほうれんそう	もやし	砂糖	白ごま,ごま油	2.4	g	
		春雨スープ	鶏ひき肉		こまつな	しょうが,ねぎ,たまねぎ,はくさい,干し椎茸	はるさめ				
9木	○	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					39	g	
		白身魚のレモンしょうゆがけ	ホキ		青しそ	レモン果汁	でんぶん,三温糖	米油	20	g	
		きんぴらごぼう	鶏むね肉,さつま揚げ		にんじん	ごぼう	しらたき,三温糖	油,白ごま	2.4	g	
		かみなり汁	木綿豆腐,鶏むね肉		にんじん,こまつな	ごぼう,だいこん,ねぎ		ごま油			
10金	○	コッペパン						コッペパン	753	kcal	こどもの日献立 5月5日はこどもの日ということですが2日にこどもの日のお祝い献立を考えてみました。主菜は鯉のぼりをイメージしたししゃも、副菜はキャベツやアスパラなどの春野菜を使った春らしいサラダ、汁物はみなさんの成長を願って、ぐんぐん伸びるだけのこを使った若竹汁、デザートはこどもの日ならではのかしわもちを食べてお祝いします。
		牛乳＆美生柑		牛乳		美生柑			36	g	
		とり肉のマーマレード焼き	鶏むね肉			マーマレード			24	g	
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	砂糖	オリーブ油	3.8	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	はるさめ	油			
13月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	750	kcal	
		牛乳＆小魚		牛乳,小魚					34	g	
		肉じゃが	豚もも肉		にんじん,さやいんげん	たまねぎ	三温糖,しらたき,じゃがいも	油	21	g	
		こぎつねサラダ	油揚げ,花かつお		こまつな	キャベツ,もやし	砂糖	油,白ごま	2.8	g	
		大根とえのきのみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,こまつな	だいこん,えのきたけ,ねぎ					
14火	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	775	kcal	
		牛乳＆小魚		牛乳,小魚					32	g	
		ますの南蛮漬け	ます			ねぎ	でんぶん,三温糖	米油	28	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	2.5	g	
		そばろ汁	鶏ひき肉			しょうが,たまねぎ,だいこん,えのきたけ,ねぎ	じゃがいも,こんにゃく,でんぶん	油			
15水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	771	kcal	
		牛乳＆小魚		牛乳,小魚					28	g	
		スペイン風オムレツ	ベーコン,卵	生クリーム,チーズ	ほうれんそう	たまねぎ,えのきたけ		油	29	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	砂糖	油	2.8	g	
		ABCスープ	ウインナー		にんじん,こまつな	にんにく,たまねぎ,セロリ	じゃがいも,ABCマカロニ	オリーブ油			
16木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	807	kcal	
		牛乳＆小魚		牛乳,小魚					32	g	
		ガーリックチキンステーキ	鶏もも肉						29	g	
		マカロニサラダ			にんじん	キャベツ,コーン	じゃがいも,マカロニ,砂糖	マヨドレ	2.4	g	
		ミネストローネ	豚もも肉		にんじん,トマト缶,パセリ	たまねぎ,しめじ,セロリ	じゃがいも	油			

献立は都合により変更します。