

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 37 g 19 g 2.5 g	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食バラシ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、おうちでの食事も栄養バランスよくじっくり食べるようになります。		
		牛乳&小魚＆甘夏		牛乳,小魚		甘夏みかん						
		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				
		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						
		鶏きのこ汁	鶏もも肉,木綿豆腐		こまつな	干し椎茸,しめじ,えのきだけ,ねぎ	でんぶん					
2 木	○	発芽玄米入りご飯	このものの日献立				精白米,発芽玄米		794 kcal 31 g 25 g 2.8 g	この日の日献立 5月5日はこの日の日といふことで、少し早いですが2日にこの日の日のお祝い献立を考えました。主菜は鶏のぼりをイメージしたしゃも、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、汁物はみん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、デザートはこの日の日ならではのかしわもちを食べてお祝いで		
		牛乳&小魚&かしわもち		牛乳,小魚			かしわもち					
		ししゃもの鰹のぼり揚げ		ししゃも,あおのり			はなころも	米油				
		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				
		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 38 g 24 g 2.3 g	この日の日献立 5月5日はこの日の日といふことで、少し早いですが2日にこの日の日のお祝い献立を考えました。主菜は鶏のぼりをイメージしたしゃも、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、汁物はみん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、デザートはこの日の日ならではのかしわもちを食べてお祝いで		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚								
		さけのマスタード焼き	さけ					マヨドレ				
		こんぶあえ		塩昆布	にんじん	はくさい,きゅうり,もやし						
		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 31 g 22 g 2.4 g	この日の日献立 5月5日はこの日の日といふことで、少し早いですが2日にこの日の日のお祝い献立を考えました。主菜は鶏のぼりをイメージしたしゃも、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、汁物はみん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、デザートはこの日の日ならではのかしわもちを食べてお祝いで		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚								
		酢豚	豚もも肉,凍り豆腐		にんじん,青ビーマン	にんにく,たまねぎ,たけのこ	三温糖,でんぶん	油,米油				
		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				
		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 39 g 20 g 2.4 g	この日の日献立 5月5日はこの日の日といふことで、少し早いですが2日にこの日の日のお祝い献立を考えました。主菜は鶏のぼりをイメージしたしゃも、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、汁物はみん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、デザートはこの日の日ならではのかしわもちを食べてお祝いで		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚								
		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				
		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				
		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 36 g 24 g 3.8 g	この日の日献立 5月5日はこの日の日といふことで、少し早いですが2日にこの日の日のお祝い献立を考えました。主菜は鶏のぼりをイメージしたしゃも、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、汁物はみん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、デザートはこの日の日ならではのかしわもちを食べてお祝いで		
		牛乳&美生柑		牛乳		美生柑						
		とり肉のマーマレード焼き	鶏むね肉			マーマレード						
		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				
		白菜とペーコンのスープ	ペーコン		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 34 g 21 g 2.8 g	この日の日献立 5月5日はこの日の日といふことで、少し早いですが2日にこの日の日のお祝い献立を考えました。主菜は鶏のぼりをイメージしたしゃも、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、汁物はみん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、デザートはこの日の日ならではのかしわもちを食べてお祝いで		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚								
		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				
		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				
		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,えのきだけ,ねぎ						
14 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		775 kcal 32 g 28 g 2.5 g	この日の日献立 5月5日はこの日の日といふことで、少し早いですが2日にこの日の日のお祝い献立を考えました。主菜は鶏のぼりをイメージしたしゃも、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、汁物はみん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、デザートはこの日の日ならではのかしわもちを食べてお祝いで		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚								
		ますの南蛮漬け	ます			ねぎ	でんぶん,三温糖	米油				
		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				
		そぼろ汁	鶏ひき肉			しょうが,たまねぎ,だいこん,えのきだけ,ねぎ	じゃがいも,こまつな	油				
15 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米		771 kcal 28 g 29 g 2.8 g	この日の日献立 5月5日はこの日の日といふことで、少し早いですが2日にこの日の日のお祝い献立を考えました。主菜は鶏のぼりをイメージしたしゃも、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、汁物はみん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、デザートはこの日の日ならではのかしわもちを食べてお祝いで		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚								
		スペイン風オムレツ	ペーコン,卵	生クリーム,チーズ	ほうれんそう	たまねぎ,えのきだけ		油				
		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				
		ABCスープ	ワインナー		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 32 g 29 g 2.4 g	この日の日献立 5月5日はこの日の日といふことで、少し早いですが2日にこの日の日のお祝い献立を考えました。主菜は鶏のぼりをイメージしたしゃも、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、汁物はみん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、デザートはこの日の日ならではのかしわもちを食べてお祝いで		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚								
		ガーリックチキンステーキ	鶏もも肉			にんじん	キャベツ,コーン	じゃがいも,マカロニ,砂糖				
		マカロニサラダ						マヨドレ				
		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。