

5月(後半)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		主に無や力になる			
			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			
17 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	756 kcal	春野菜 春野菜はその名の とおり、春に収穫 できる旬の野菜の ことを指します。 春野菜は、寒い 冬を耐え抜いて旬 を迎えるので、栄 養たっぷりです。 5月の献立にも春 キャベツや新じゃ がいも、アスパラ ガス、みづは、た けのこなど春野菜 をたくさん取り入 れてみました。栄 養豊富な春野菜を 食べて、春を楽し みましょう。		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				37 g			
		揚げかつおの新玉ねぎソース和え	かつお		青しそ	たまねぎ,にんにく	でんぶん,じゃがいも,三温糖	米油		20 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		3.0 g	
		豆腐と長ねぎのみそ汁	油揚げ,木綿豆腐,みそ			だいこん,えのきだけ,ねぎ					
20 月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	805 kcal			
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				34 g			
		ヤンニョムチキン	鶏もも肉			にんにく	小麦粉,でんぶん,砂糖	米油,ごま油		28 g	
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり,キャベツ,もやし	はるさめ,砂糖	油,ごま油,白ごま		2.9 g	
		わかめスープ	鶏むね肉,糸かまぼこ,木綿豆腐	わかめ		しょうが,ねぎ,たまねぎ,えのきだけ					
21 火	○	中華麺					中華麺	788 kcal			
		牛乳&美生柑		牛乳		美生柑		34 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		25 g	
		ほうれん草のツナあえ	ツナ		ほうれんそう	もやし,キャベツ,レモン果汁	砂糖			2.9 g	
		みそラーメンスープ	豚ひき肉,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,コーン		油,ごま油			
22 水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	754 kcal			
		牛乳&小魚&甘夏		牛乳,小魚		甘夏みかん		40 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	無塩バター		19 g	
		五色和え		わかめ	にんじん,こまつな	きゅうり,もやし	砂糖	白ごま		2.7 g	
		ポトフ	豚もも肉,ウインナー		パセリ,にんじん	セロリ,たまねぎ,キャベツ,しめじ	じゃがいも				
23 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	858 kcal			
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				35 g			
		ポークカレー	豚もも肉		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,無塩バター		30 g	
		いかのねぎ塩焼き	いか			しょうが,にんにく,ねぎ	三温糖	白ごま,ごま油		2.8 g	
		大根サラダ			にんじん	だいこん,キャベツ,きゅうり		油			
24 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	788 kcal	新年度が始まって 新年度が始まって 1か月がたちまし た。新たな環境に 少しずつ慣れてき た反面、疲れもた まりやすい時期か と思います。ゴー ルデンウィークが あり、生活リズム も乱れやすいか と思います。改め て生活リズムを整 えましょう。ま た、元気に学校生 活を送るために 早寝・早起きを し、きちんと朝食 をとって一日を スタートさせま しょう。		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				38 g			
		アジフライ	あじ				はなごろも,パン粉	米油		23 g	
		大豆ときゅうりのコロコロサラダ	大豆		にんじん	きゅうり,キャベツ,レモン果汁	砂糖	オリーブ油		2.5 g	
		豚汁	豚もも肉,木綿豆腐,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	こんにゃく,じゃがいも	油			
27 月	○	発芽玄米入りわかめご飯					精白米,発芽玄米	761 kcal			
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				23 g			
		桜エビとみつばのかき揚げ		さくらえび	にんじん,みつば	たまねぎ	はなごろも	米油		23 g	
		切り干し大根のサラダ		焼きのり	にんじん	切干大根,きゅうり,キャベツ	三温糖	マヨドレ		2.8 g	
		利休汁	みそ		こまつな	ごぼう,だいこん,干し椎茸,ねぎ	こんにゃく	チーマー・ジャン,白ごま			
28 火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	764 kcal			
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				35 g			
		凍り豆腐の卵とじ	鶏もも肉,かまぼこ,凍り豆腐,卵		にんじん,こまつな	たまねぎ,しめじ	三温糖			25 g	
		しょうが風味サラダ		しらす干し	にんじん	キャベツ,きゅうり,だいこん,しょうが	砂糖	ごま油		3.2 g	
		みそけんちん汁	木綿豆腐,みそ		にんじん	だいこん,ごぼう,えのきだけ,ねぎ		ごま油			
29 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				32 g			
		さばのおろし煮	さば		にんじん	だいこん	でんぶん	米油		24 g	
		和風サラダ		焼きのり	にんじん	キャベツ,だいこん	砂糖	油		2.7 g	
		なめこ汁	木綿豆腐,みそ		にんじん	たまねぎ,なめこ,だいこん,ねぎ					
30 木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	762 kcal			
		ピビンパの具	豚もも肉		チンゲンサイ,にんじん	ぜんまい,もやし	三温糖	油		38 g	
		牛乳&小魚&フルーツヨーグルト		牛乳,小魚,ヨーグルト,生クリーム		パイン缶,黄桃缶,みかん缶				21 g	
		糸寒天とツナのサラダ	ツナ	糸寒天	にんじん	キャベツ,だいこん,コーン,レモン果汁	砂糖			3.3 g	
		青菜ときこの卵スープ	鶏むね肉,糸かまぼこ,卵		にんじん,こまつな	はくさい,しめじ	でんぶん				
31 金	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	751 kcal			
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				31 g			
		大豆と剣えびの揚げ煮	大豆				でんぶん,じゃがいも,三温糖	米油,白ごま		19 g	
		小松菜としらすのおかか和え	花かつお	しらす干し	こまつな,にんじん	キャベツ,きゅうり				2.5 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,えのきだけ	じゃがいも				

献立は都合により変更します。