



5月 給食献立表

平成30年度

菅平中学校

月	火	水	木	金
今月のしゅん ・たけのこ ・かつお ・新じゃがいも ・新たまねぎ ・山菜(さんさい) ・こかぶ	1 こどものひのこんだて ・たけのこご飯 ・かつおの葱味噌焼き ・お浸し ・すまし汁 ・柏餅	2 ・ご飯 ・スクランブルエッグ ・コールスローサラダ ・ポークビーンズ		
	♪都合により献立を変更することがあります。 ♪献立表は、台所等にはって家庭での食事づくりの参考にしてください。 ＊()は中学生のみのプラスメニューです。			
7 ・ご飯 ・凍り豆腐とイカのチリソース ・パンパンジーサラダ ・辛味ワンタンスープ	8 「いい歯」の日 ・十穀ご飯 ・豆あじの南蛮漬け ・すくすくサラダ ・麩のみそ汁 ・果物	9 ・ご飯 ・凍り豆腐の卵とじ ・なめたけあえ ・けんちん汁	10 ・ご飯 ・レバーのケチャップあえ ・糸寒天のごま酢あえ ・桜えびのスープ	11 ・ご飯 ・鱈の変わり焼き ・切干大根の煮物 ・相性汁 (・煮豆)
14 ・ご飯 ・四川豆腐 ・ひじきのごま風味 ・野菜スープ	15 ・ソフト麺 ・じゃが丸くん ・イタリアンサラダ ・あっさりミートソース ・果物	16 ・ごま塩ご飯 ・じゃがいもの旨煮 ・かぶと梅のもみ漬け ・キャベツのみそ汁 (餃子の皮def-f まきまき)	17 ・わかめご飯 ・春の三色揚げ ・れもん酢あえ ・大豆入りカレー汁	18 地域食材の日 ・発芽玄米ご飯 ・虹鱈のから揚げ ・ふきと筍の煮物 ・かきたま汁
21 簡易給食の日 ・ピタパン ・チキンカツ ・ポテトサラダ ・ミニトマト ・ヨーグルト	22 ・ご飯 ・チーズハンバーグ ・トマトサラダ ・アスパラのシチュー	23 ・ご飯 ・白身魚の甘酢あんかけ ・豆腐のチャンフルー ・もずくのスープ	24 ・ご飯 ・ビビンバの具 ・ビビンバナムル ・わかめと豆腐のスープ (・ミニトマト)	25 ・抹茶揚げぼん ・チキンのワイン焼き ・パインサラダ ・レタスとトマトのスープ
28 ・キムタクご飯 ・がんもの含め煮 ・磯香あえ ・若竹汁 ・さくらんぼ (・鶏つくね)	29 ・ご飯 ・八宝菜 ・浸し豆 ・中華風コーンスープ	30 ・きびご飯 ・きびなごのから揚げ ・昆布の炒め煮 ・じゃがいもとスナッフエンドウのみそ汁	31 ・麦ご飯 ・チキンカレー ・海藻と竹輪のサラダ ・メロン (・イカのレモンソース)	★牛乳が毎日出ます。 ゆっくり、たっぷり飲みましょう! 

6つの基礎食品群で健康な生活を送ろう!!

6つのグループの食品の特徴を知り、食品群に偏りがないよう、いろいろな食品をとるようにしましょう。

1群 筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富 	2群 骨や歯をつくるカルシウムが豊富 	3群 皮膚や粘膜を健康に保つカロテンが豊富 
4群 病原因への抵抗力を高めるビタミンCが豊富 	5群 体を動かすエネルギー源の炭水化物が豊富 	6群 効率のよいエネルギーになる脂質が豊富 

こんな食生活をしている人 過不足注意報発令中!

こんな生活してないかな?

野菜は多量! ほとんど食べてないよ

3群・4群 不足 注意報!

野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。調理法を変えるなど工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。

から揚げやコロシ大塚を! (1つお肉は多いけど)

6群 とりすぎ 注意報!

油脂類を必要以上に多く摂取していると、肥満になったり生活習慣病を引き起こしてしまいますので、適量を心がけましょう。

新メニュー紹介

うどのサラダ

材料	1人分(g)
うど	10
酢	0.5
大根	20
きゅうり	15
人参	3
かにかマレーク	3
ヨー	
上白糖	5
みそ	
塩	
こしょう	
酢油	

☆作り方☆

- ①うどは皮をむき短冊に切り、酢水につけ、茹でる。
- ②大根(短冊切り) きゅうり(1/2スライス) 人参(千切り)に切り、他の野菜と一緒に茹でておく。
- ③みそドレッシングをつくり ①②と和える。



春の味を楽しもう