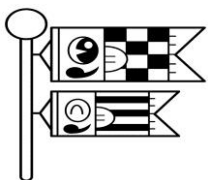





5月 給食献立表

令和元年度
菅平中学校

月	火	水	木	金
今月のしゅん ・たけのこ ・アスパラガス ・新じゃがいも ・かつお ・新たまねぎ ・山菜(さんさい) ・こかぶ ・さくらんぼ	7 子どもの日の献立 ・たけのこご飯 ・かつおのネギ味噌焼き ・ほうれんそうのごまあえ ・すまし汁 ・柏餅	8 ・麦ご飯 ・スタミナ焼き ・ひじきごま風味 ・中華風コーンスープ (・果物)	9  ※給食はありません。	10  ※給食はありません。
13 ・ひじき麦ご飯 ・ごおり豆腐の含め煮 ・青菜のえのきあえ ・豚汁	14 ・うどん風ソフト麺 ・豆豆みそ豆 ・海草サラダ ・山菜汁 ・果物	15 簡易給食の日 ・ピタパン ・チキンカツ ・ポテトサラダ ・ヨーグルト	16 ・ご飯 ・マーボー豆腐 ・中華サラダ ・かきたま汁	17 「いい歯」の日 ・発芽玄米ご飯 ・まめあじ南蛮漬け ・チーズサラダ ・若竹汁 (・じゃが芋天ぷら)
20 地域食材の日 ・ご飯 ・厚揚げとぼろ煮 ・浅漬け ・にらたまスープ (・果物)	21 ・ご飯 ・鶏肉マーマレード焼き ・コーンサラダ ・じゃが芋のみそ汁	22 ・ご飯 ・凍り豆腐といかのチリソース ・糸寒天ごま酢あえ ・ワンタンスープ	23 ・麦ご飯 ・手づくりコロケ ・ツナサラダ ・レタスとコーンのスープ	24 ・コッペパン ・魚のフライ ・コールスローサラダ ・春野菜ポトフ (・チーズ)
27 ・ご飯 ・豆腐入りハンバーグ ・ポテトの香味あえ ・コンソメスープ ・果物	28 ・麦ご飯 ・竹輪磯辺揚げ ・パンバンジーサラダ ・なめこ汁 (・ミニトマト)	29 ・ご飯 ・ポークビーンズ ・アスパラサラダ ・うずら卵のスープ	30 ・ご飯 ・さばカレー焼き ・切り干し大根煮 ・青菜のみそ汁 ・さくらんぼ	31 ・麦ご飯 ・ポークカレー ・イタリアンサラダ ・ヨーグルトあえ
7(火)竹の子ごはん ・・・ 5月5日の子どもの日にちなんだお祝献立で、旬の竹の子がたっぷり入ったごはんです。この日には、子どものやくよけや成長を願ってちまき・かしわもち・ささだんごなどを食べる習慣があります。				
14(火)山菜うどん汁 ・・・ ごごみがたくさん入った春の味がするうどん汁です。				
29(水)アスパラサラダ ・・・ 真田産の旬のアスパラが入っています。				

6つの基礎食品群で 健康な生活を送ろう!!

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 病原菌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 

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

こんな食生活をしている人 **過不足注意報発中!**

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。

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。

♪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。

メニュー紹介

ポテトの香味和え

☆作り方☆

材料	1人分(g)
じゃがいも	50
にんじん	5
キャベツ	10
食塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	10
あおのり	少々

旬の味を
楽しもう

- ①じゃがいもは皮をむき厚めのいちよう切り、ゆでて冷ます。
- ②人参は千切り、キャベツは短冊切りにし、さっとゆでて冷水にとり水気をきる。
- ③マヨネーズに、食塩、こしょう、あおのりを加えてドレッシングをつくり①②と和える。

