



令和6年 5月



予定献立表(中学校)



匝瑛市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質
1	黒糖パン 肉団子ケチャップソース② アスパラサラダ クラムチャウダー	○	ベーコン 肉団子 あさり ツナ 牛乳	パン ジャが芋 ベジマールソース 白いんげん豆 ドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン パセリ アスパラガス キャベツ きゅうり	5月	756kcal 29.4g 559mg	26.8g 2.8g
2	ごはん 鶏肉みそ焼き たけのこのみそ汁	○	鶏肉 おしゃべりみそ みそ かまぼこ 豆腐 わかめ 大豆 豚肉 揚げポール 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 油 里芋	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ たけのこ えのきたけ きぬさや ごぼう こんにやく れんこん 人参	5月5日は【端午の節句】です。「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。菖蒲(しょうぶ)湯で厄を払う風習もあります。	764kcal 34.0g 386mg	20.9g 3.4g
7	キラもち麦入りご飯 チキンカレー 海そうとごまのサラダ	○	鶏肉 海そう ひじき 牛乳 ヨーグルト	米 キラもち麦 油 ジャが芋 ひよこ豆 カレールウ ごま ごま油 砂糖 ドレッシング	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 枝豆 もやし	連休明けの生活リズムを整えるために、朝ごはんは重要な働きをしてくれます。赤・黄・緑の食品をそろえて食べられるとgood!	818kcal 28.8g 414mg	23.3g 2.3g
8	ミルクロールパン 豆腐ナゲット② イタリアンスープ	○	豆腐ナゲット ベーコン 卵 チーズ 牛乳	パン オリーブ油 パン粉 砂糖 ペンネ バター	玉ねぎ マッシュルーム コーン トマト 小松菜 にんにく エリンギ しめじ 枝豆	イタリアンスープは、とき卵にパン粉と粉チーズを混ぜて、スープに加えます。卵がふわふわにしあがります。	772kcal 28.9g 347mg	32.2g 3.0g
9	ごはん かつおコロッケ 生揚げのみそ汁	○	栄養だし おしゃべりみそ 生揚げ みそ ベーコン 牛乳	米 油 かつおコロッケ でん粉	人参 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ 玉ねぎ コーン キャベツ もやし ピーマン 赤ピーマン	協力して準備をすませましょう	769kcal 24.1g 386mg	25.4g 2.3g
10	ピタパン チリコンカン コーンスープ	○	豚肉 大豆 鶏肉 スキムミルク 牛乳	ピタパン ジャが芋 ひよこ豆 油 砂糖 おじゃがもちポール ポタージュ マカロニ ドレッシング 落花生	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト コーン パセリ キャベツ きゅうり	チリコンカンは、メキシコ発祥の料理で、ひき肉、玉ねぎ、トマトと豆を煮込んだものです。ピタパンを半分にわり、パンの中に入れて食べましょう。	806kcal 33.7g 457mg	31.9g 2.8g
13	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き だまこもち汁	○	鮭 みそ 鶏肉 豚肉 牛乳	米 マヨネーズ 里芋 だまこ餅 ごま油 砂糖 ごま ウエハース	玉ねぎ 椎茸 人参 しめじ こんにやく 小松菜 ねぎ ごぼう いんげん		823kcal 34.4g 670mg	25.2g 2.0g
14	玄米入りごはん フライドスイートポテト 春雨スープ	○	豚肉 鶏肉 みそ ジョア 煮干し	米 発芽玄米 さつま芋 油 春雨 ごま油 砂糖 ごま	人参 さくらげ たけのこ もやし 小松菜 しょうが ごぼう れんこん ねぎ キャベツ	玄米入りごはんには、県内産の発芽玄米が使われています。発芽玄米には食物せんいやビタミンが豊富に含まれています。	859kcal 31.3g 788mg	21.2g 2.2g
15	テーブルロールパン ハンバーグ新玉ねぎソース グリーンピーススープ	○	豚肉 卵 ウィンナー スキムミルク 鶏肉 牛乳	パン パン粉 砂糖 でん粉 油 生クリーム ベジマールソース アーモンド ドレッシング	玉ねぎ マッシュルーム にんにく 人参 しめじ グリンピース 小松菜 きゅうり キャベツ 赤ピーマン	グリーンピーススープは、グリーンピースをベースにして牛乳を加えたまろやかなスープです。	816kcal 36.2g 454mg	35.9g 3.3g
16	ごはん 鶏唐揚げ わかめと高野豆腐のみそ汁	○	鶏肉 栄養だし 高野豆腐 油揚げ みそ わかめ 豚肉 生揚げ 牛乳	米 ごま でん粉 油 じゃが芋 砂糖	しょうが 人参 大根 ねぎ 椎茸 玉ねぎ こんにやく グリンピース	トクイズト 以前はオリンピックで正式競技だった、運動会でもおなじみの競技は何？ ①綱引き②二人三脚③騎馬戦	820kcal 31.7g 396mg	28.4g 2.6g
17	深川めし(あさりごはん) いかピリ辛焼き ちゃんこ汁	○	あさり おしゃべりみそ いか 鶏肉 肉団子 豆腐 油揚げ かつお節 りん牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま パニラ大福	しょうが にんにく 玉ねぎ ごぼう ねぎ 人参 大根 白菜 こんにやく えのきたけ 小松菜 キャベツ	オリパラ開催地まで イッテ給! 5月は、前回開催地【東京】 東京名物食べて応援しよう!	766kcal 35.9g 440mg	23.6g 3.7g
20	ごはん いわし梅煮 豚汁	○	いわし梅煮 豚肉 栄養だし 油揚げ 豆腐 みそ おしゃべりみそ 生揚げ 牛乳	米 里芋 油 砂糖	ごぼう 人参 大根 こんにやく 小松菜 ねぎ 玉ねぎ しめじ ピーマン 赤ピーマン	★★地産地消デー★★ いわし梅煮は、銚子港で水揚げされたいわしを市内業者が加工したものです。	760kcal 34.8g 643mg	21.8g 2.6g
21	ごはん いかレモンソース もずくと卵のすまし汁	○	いか もずく 卵 鶏肉 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	レモン 人参 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 小松菜 ごぼう 枝豆	将来骨がスカスカにならないために牛乳などでカルシウムをとりよう! 	788kcal 35.3g 337mg	23.8g 2.4g
22	胚芽パン 野菜コロッケ ミネストローネ	○	ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳	パン 野菜コロッケ 油 オリーブ油 じゃが芋 マカロニ ドレッシング マヨネーズ キャラメルクリーム	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり	ミネストローネはイタリアの野菜スープで、トマト、セロリー、にんじん、パスタなど具たくさんにして作ります。	796kcal 26.0g 626mg	29.4g 3.1g
23	ごはん 肉しゅうまい② たけのこの中華スープ	○	しゅうまい 豆腐 豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 春雨 でん粉 ごま	しょうが きくらげ 人参 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 大根 人参 白菜キムチ ねぎ	たけのこは、竹の地下茎(ちかかけい)から出る芽のことで、1日に30cm~1mも伸びます。	767kcal 28.3g 377mg	22.9g 2.7g
24	キラもち麦入りご飯 ゆで玉子 ポークハヤシ	○	卵 豚肉 ジョア	米 キラもち麦 生クリーム 油 デミグラスソース ハヤシルウ ドレッシング	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム トマト キャベツ コーン きゅうり 赤ピーマン オレンジ	キラもち麦は、給食センター近くの畑で栽培されたものを使用しています。もち麦に豊富に含まれる食物せんいは腸内環境を改善させる効果があります。	782kcal 30.0g 300mg	24.6g 2.0g
27	ごはん 鶏肉七味焼き どさんこ汁	○	鶏肉 豚肉 みそ ひじき 大豆 生揚げ 牛乳	米 ごま油 砂糖 油 ジャが芋 アセロラミルクゼリー	しょうが にんにく ねぎ 人参 玉ねぎ コーン 小松菜 れんこん こんにやく	ひじきには、骨を強くするカルシウムやお腹をきれいにする食物繊維がたっぷり含まれています。	785kcal 31.2g 449mg	22.0g 2.6g
28	キラもち麦入りご飯 ブルコギ丼の具 フルーツ杏仁	○	豚肉 牛乳	米 キラもち麦 ごま油 砂糖 春雨 ごま 杏仁豆腐	にんにく れんこん 人参 玉ねぎ もやし きくらげ えのきたけ いら ピーマン 赤ピーマン みかん 黄桃 バイン	ブルコギは、韓国の代表的な肉料理の一つで、下味をつけた肉を野菜や春雨と一緒に、焼く、煮るといった調理がされます。	796kcal 28.4g 393mg	23.0g 2.3g
29	ロールパン アスパラとポテトのグラタン ひよこ豆スープ	○	ベーコン 鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ ツナ ジョア	パン ジャが芋 油 ベジマールソース パン粉 ひよこ豆 マカロニ ドレッシング	アスパラガス コーン 玉ねぎ しめじ 人参 セロリー えのきたけ ほうれん草 キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり	給食のパンは、北海道、北関東、千葉県産などの国産小麦100%で作られています。	871kcal 28.5g 846mg	36.5g 3.1g
30	ごはん 豚肉みそ焼き 白菜と肉団子のみそ汁	○	豚肉 栄養だし みそ 肉団子 おしゃべりみそ 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 ごま油 里芋 ごま 砂糖	しょうが ねぎ 人参 りんご 玉ねぎ えのきたけ 白菜 小松菜 椎茸 こんにやく		803kcal 34.0g 339mg	27.6g 2.6g
31	皿うどんめん いわしスパイシー揚げ② 皿うどんの具	○	いわし 豚肉 なると えび いか うずら卵 牛乳	皿うどんめん ごま でん粉 油 砂糖 ドレッシング レモンタルト	にんにく しょうが 人参 きくらげ 白菜 いら ねぎ キャベツ しめじ きゅうり ごぼう コーン	皿うどんはパリパリ麺の上に、皿うどんの具をかけて食べましょう。	871kcal 34.5g 522mg	44.2g 3.4g

*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に____を引いています。
よくかんで食べるようにしましょう。
*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。
*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。
*米は、市内産を使用します。
*ごはんは黄色い米が混ざることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。
クイズの答え: ①綱引き
運動会等、体を動かす機会が増える季節です。日頃から、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

基準栄養量



エネルギー	830kcal
たんぱく質	26~41g
脂質	18~27g
カルシウム	450mg
食塩相当量	2.5g

*材料の都合により
献立を変更することがあります。



エネルギー	799kcal
たんぱく質	31.4g
脂質	27.1g
カルシウム	482mg
食塩相当量	2.7g

*5月分の給食費の引き落としは、5月31日(金)です。口座の確認をお願いします。