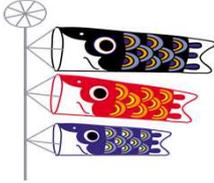


平成28年度

5月 予定献立表 (中学校)

白石市学校給食センター



- ☆牛乳は毎日つきます。
- ☆材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ☆*マークにはしょうゆ・ソースなど、マークにはスプーンがつきます。



◆今月分平均栄養量

	基準値	平均値
エネルギー	820 kcal	803 kcal
たんぱく質	30.0 g	30.6 g
脂質	25.1 g	23.4 g
カルシウム	450 mg	382 mg
鉄	4.0 mg	3.2 mg
塩分	3.0 g	3.4 g

☆🐼マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。

☆📖マークは「給食図鑑」を見る日です。
給食図鑑を見て、その日の給食について知みましょう。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ごはん かつおの漁師揚げ ツナコーン和風サラダ 若竹汁 かしわもち <small>赤</small> 牛乳 かつお ツナ 豆腐 なた わかめ <small>緑</small> ほうれん草 キャベツ にんじん コーン たけのこ ねぎ 絹さや <small>黄</small> ごはん 油 ドレッシング パン粉 かしわもち エネルギー 811 kcal たんぱく質 33.2 g	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 	ごはん 笹かまのピザソース焼き ポテリヨネーズ 肉団子スープ <small>赤</small> 牛乳 笹かまぼこ チーズ ベーコン 鶏肉 豚肉 <small>緑</small> 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし しめじ パセリ <small>黄</small> ごはん 油 じゃがいも バター オリーブ油 砂糖 エネルギー 790 kcal たんぱく質 28.9 g
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん あじの塩麴焼き 山菜の炒り煮 けんちんうーめん汁 <small>赤</small> 牛乳 あじ 鶏肉 油揚げ <small>緑</small> ぜんまい ふき たけのこ にんじん だいこん ねぎ ごぼう 絹さや 生姜 <small>黄</small> ごはん 油 砂糖 うーめん 油麴 ごま油 エネルギー 771 kcal たんぱく質 35.1 g	ごはん えごま豚メンチカツ* 切干大根のカレー炒め チンゲンサイのスープ <small>赤</small> 牛乳 豚肉 ベーコン えび <small>緑</small> 切干大根 にんじん グリンピース チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん もやし しいたけ こんにゃく <small>黄</small> ごはん 油 砂糖 マロニー パン粉 ごま油 エネルギー 800 kcal たんぱく質 26.2 g	ミルクパン ハムチーズピカタ コールスローサラダ ポークビーンズ <small>赤</small> 牛乳 卵 ハム チーズ 豚肉 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 <small>緑</small> キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト パセリ <small>黄</small> パン じゃがいも ドレッシング 砂糖 油 でん粉 エネルギー 842 kcal たんぱく質 34.5 g	たけのこごはん ほうれん草のごま和え* 肉豆腐 グレープフルーツ <small>赤</small> 牛乳 豚肉 厚揚げ <small>緑</small> たけのこ ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ グレープフルーツ <small>黄</small> ごはん ごま 砂糖 油 でん粉 エネルギー 783 kcal たんぱく質 30.3 g	ごはん さんまのオレンジ煮 きんぴらごぼう キャベツの味噌汁 <small>赤</small> 牛乳 さんま さつまいも 生揚げ 味噌 <small>緑</small> ごぼう にんじん いんげん キャベツ ねぎ えのきたけ オレンジ こんにゃく <small>黄</small> ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま エネルギー 803 kcal たんぱく質 29.0 g
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん 韓国風焼肉 大根サラダ わかめスープ <small>赤</small> 牛乳 豚肉 ツナ 豆腐 かに <small>緑</small> 大根 きゅうり コーン ねぎ しめじ 玉ねぎ にんじん 生姜 <small>黄</small> ごはん ドレッシング ごま ごま油 エネルギー 780 kcal たんぱく質 31.1 g	ごはん さばのり塩焼き たけのこの土佐煮 小松菜の味噌汁 <small>赤</small> 牛乳 さば のり かつお節 油揚げ 味噌 <small>緑</small> たけのこ にんじん いんげん 小松菜 もやし こんにゃく <small>黄</small> ごはん じゃがいも 砂糖 油 エネルギー 811 kcal たんぱく質 31.1 g	ココアパン スパゲティナポリタン チキンナゲット(2個) カラフルサラダ <small>赤</small> 牛乳 鶏肉 ベーコン <small>緑</small> キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン グリンピース にんじん 玉ねぎ マッシュルーム <small>黄</small> パン スパゲティ ドレッシング 油 小麦粉 エネルギー 848 kcal たんぱく質 29.0 g	ごはん いかリングフライ(2個) アスパラとツナのサラダ ポークカレー <small>赤</small> 牛乳 いか ツナ 豚肉 チーズ <small>緑</small> アスパラガス にんじん コーン 玉ねぎ トマト グリンピース 生姜 <small>黄</small> ごはん パン粉 油 ドレッシング エネルギー 876 kcal たんぱく質 27.6 g	ごはん 豆腐のそぼろあん包み ひじきの炒め煮 豚汁 <small>赤</small> 牛乳 豆腐 卵 鶏肉 豚肉 ひじき さつまいも 大豆 味噌 <small>緑</small> にんじん 玉ねぎ 枝豆 大根 白菜 ねぎ ごぼう こんにゃく <small>黄</small> ごはん 里いも 砂糖 油 ごま油 エネルギー 786 kcal たんぱく質 30.9 g

23日(月)	24日(火)	25日(水)お誕生給食	26日(木)	27日(金)
ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き にらともやしのおひたし すいとん汁	ごはん 酢豚 チンゲンサイのナムル もずくスープ	ツイストパン 鶏肉のハーブステーキ アスパラソテー クリームコーンスープ びわゼリー	ごはん ししゃもの甘露煮(2尾) いんげんのツナ和え 新じゃがいもの味噌汁 かつおふりかけ	ごはん 揚げぎょうざ(2個) エリンギとたけのこの オイスターソテー 中華スープ
赤 牛乳 さけ 味噌 油揚げ	赤 牛乳 豚肉 ツナ ベーコン もずく	赤 牛乳 鶏肉 ウィナー	赤 牛乳 ししゃも ツナ 豆腐 味噌 かつお のり	赤 牛乳 豚肉 ベーコン うずらの卵
緑 にら もやし にんじん 大根 しめじ ごぼう ねぎ	緑 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン たけのこ 玉ねぎ チンゲンサイ 大豆もやし にんじん えのきたけ 生姜	緑 アスパラガス キャベツ 赤ピーマン 玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース にんじん	緑 いんげん にんじん コーン 小松菜 しめじ ねぎ	緑 ピーマン エリンギ たけのこ 白菜 にんじん ねぎ 絹さや しいたけ キャベツ 玉ねぎ にら
黄 ごはん すいとん 砂糖 ごま マヨネーズ ごま油	黄 ごはん 油 砂糖 ごま油 でん粉 ドレッシング じゃがいも	黄 パン バター 油 ゼリー	黄 ごはん じゃがいも 砂糖 ドレッシング 麩	黄 ごはん 油 ごま油 砂糖 でん粉 はるさめ 小麦粉
エネルギー 785 kcal たんぱく質 35.1 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 30.0 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 30.6 g	エネルギー 760 kcal たんぱく質 29.4 g	エネルギー 820 kcal たんぱく質 27.7 g

30日(月)	31日(火)
中総体の振替休日 	ごはん 厚焼き卵の そぼろあんかけ 小松菜の炒り煮 もやし汁
	赤 牛乳 卵 鶏肉 油揚げ 豚肉 味噌
	緑 小松菜 にんじん もやし コーン ねぎ グリンピース こんにゃく
	黄 ごはん じゃがいも 油 でん粉 砂糖 ごま
	エネルギー 791 kcal たんぱく質 29.9 g

* 給食だより * 5月



さわやかな風が吹く、過ごしやすい季節になりました。新学期が始まり1ヶ月が経ちましたが、新しい環境には慣れましたか？
5月は環境が変わったことによる疲れが出てくる頃です。早寝・早起きを心がけ、1日3回の食事をしっかりと、規則正しく生活しましょう。



こどもの日は「端午の節句」ともいいます。「端午」とは「月はじめの午の日」（端は、物事のはじまりという意味）のことで、「午」が「五」に通じることから、毎月5日をいうようになり、それが特に5月5日に限定されるようになりました。
端午の節句に食べるお菓子というと、「かしわもち」が定番です。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が途切れない」という縁起を担いで使われるようになりました。かしわもちのほか、関西地方などで「ちまき」、新潟県で「三角ちまき」や「笹だんご」、北海道や青森県の一部で「べこもち」、長野県や岐阜県の山間部で「林葉巻き」、鹿児島県や宮崎県、熊本県の南部で「あくまき」を食べるそうです。
給食では、5月2日(月)にかしわもちがつきます。一足先にこどもの日をお祝いしましょう。



生活リズムをととのえよう

みなさんは「五月病」という言葉を聞いたことがありますか？「五月病」は入学や新学期など新しい生活で張り詰めていた緊張感がとけ、気持ちが沈んだり、やる気がでなくなったりする状態です。これを防ぐには、生活リズムを整えることが大切です。

生活リズムをととのえるために

 家族で囲らできる時間をつくる	 ゆっくりお風呂につかる	 1日3回きそく正しい食事を心がける
---	---	--

旬の食材大集合!!

かつお 冬から春にかけて北上したかつおは「初かつお」と呼ばれる初夏を代表する魚です。給食には、2日の漁師揚げ、30日のかつおのオーロラスと和えに出できます。

びわ びわは明るいオレンジ色でみずみずしい果肉が特徴的な果物です。生で食べるほかにジャムやお菓子にも使われています。25日のお誕生給食のゼリーもびわのゼリーです。

たけのこ たけのこは竹の新芽の部分ですが、あつという間に大きくなって竹になります。そのため、旬も春の間だけです。給食には12日にたけのこごはん、17日に土佐煮として出きます。

アスパラガス アスパラガスは大きくなると、鳥の手が隠れるくらいで、オランダキンガク(という日本産)があります。給食にはソテーやラタで入っています。

山菜 山菜は山で採れる野菜のことで、たらの芽やふきのとうなど様々な山菜があります。9日の山菜の炒り煮には、ふきとぜんまいという山菜が使われています。