



# 平成31年度 5月予定献立表 陽西中学校

給食日数18回 (米13)

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		中学生の基準	材料-830kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1(水)		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	その他	たんばく質 34g 脂質 23g 塩分 2.5g
6(月)	GW								
7 火	たけのこごはん 牛乳 豚肉の香味炒め おひたし みそ汁 粕もち	油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな にんじん ほうれん草 にんじん	たけのこ 枝豆 ねぎ キャバツ	米 麦 砂糖 じゃがいも もち米 砂糖 小豆	サラダ油 ごま	(さば鰹節)	826 33.2 18.8 3.2
8 水	はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ ゆで野菜イタリアンドレッシング 手作りオレンジゼリー		牛乳 チーズ	にんじん トマト水煮 ほうれん草 にんじん	玉ねぎ グリッピース きゅうり コーン オレンジ果汁 みかん	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 ドレッシング		806 29.6 20.7 3.1
9 木	麦入りごはん <b>のせて天井にする</b> セルフ天井 (いか天・野菜かきあげ) 牛乳 切干大根のごま酢あえ 豚汁	いか 鶏肉 卵 鰹節 味噌 豆腐	牛乳	にんじん 春菊 ほうれん草 にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう 切干大根 キャバツ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	米 麦 小麦粉 砂糖	米油 ごま サラダ油	天井のタレ	861 26.5 26.2 2.9
10 金	麦入りごはん 二色丼の具 牛乳 ポン酢あえ みそ汁	鶏肉 卵 鰹節 味噌 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん にんじん	しょうが もやし たまねぎ	米 麦 砂糖 油		ポン酢しょうゆ (鰹節)	850 35.6 27.1 3.2
13 月	麦入りごはん 牛乳 チンジャオロース えびしゅうまい こんにゃくサラダ ヨーグルト	豚肉 えび	牛乳	ピーマン にんじん パプリカ	にんにく しょうが 玉ねぎ しょうが キャバツ コーン こんにゃく	米 麦 砂糖 だんご 小麦粉 だんご	ごま油 ごま油		866 32.7 29.0 2.9
14 火	麦入りごはん 牛乳 焼き魚 (ハガツオ照りマヨ焼) きりざい <b>新潟の郷土料理</b> 青梗菜のかき玉スープ	ハガツオ 納豆 卵 ハム	牛乳 昆布 わかめ	小松菜 にんじん 青梗菜 にんじん	切干大根 たくあん しいたけ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 ごま	マヨネーズ ごま	チキンフィヨン	806 35.4 20.6 2.3
15 水	米粉パン <b>季節のわかめと竹の子</b> 若竹うどん 牛乳 からしあえ 手作りココアプリン	油揚げ なる と わかめ 牛乳	わかめ 牛乳	にんじん にんじん	竹の子 ねぎ きゅうり もやし	米粉パン うどん 春雨 さとう 砂糖	ごま油 ごま油 ココア	トビウオ か つお節 うどんの汁 を半分残 せば塩分 は約半分	765 35.2 23.9 6.0
16 木	麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き 磯辺あえ 味噌汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ピーマン パプリカ ほうれん草	玉ねぎ しょうが にんにく もやし	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま	(鰹節)	760 34.8 19.8 2.7
17 金	<b>宇河地区春季大会 大勢の生徒が大会に参加の為 給食なし</b>								
20 月	麦入りごはん 牛乳 白身魚のフライ もやしとにらの胡麻あえ ぐる煮 <b>高知の郷土料理</b>	ホキ 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にら にんじん にんじん いんげ ん	もやし だいこん しめじ こんにゃく	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃがいも 砂糖	米油 ごま	(昆布 鰹節)	814 28.5 25.8 2.6



	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		中学生の基準	材料 -830kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	その他	たんぱく質 34g 脂質 23g 塩分 2.5g
21	火	麦入りごはん				米・麦			920 36.9 21.1 3.4 塩
		ビーンズカレー	レンズ豆 ひよこ豆 豚肉	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが		ルウ サラダ油		
		牛乳	牛乳						
		水菜サラダ		水菜 ほうれん草 にんじん	きゅうり コーン				
		豆乳プリン	豆乳			砂糖	ごま		
22	水	シュガートースト				パン グラニュー糖	バター		781 28.8 25.3 3.0
		牛乳	牛乳						
		アンサンブルエッグ	卵 バター	牛乳 チーズ	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油		
		ゆで野菜 クリーミドレッシング	海藻類	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		
		ミネストローネスープ セノビーゼリー	ベーコン 大豆 ひよこ豆	にんじん トマト ビューレ	玉ねぎ セロリ	じゃがいも		砂糖	
23	木	麦入りごはん				米 麦			866 29.9 26.0 3.0
		牛乳	牛乳						
		厚揚げのねぎみそ焼き	厚揚げ みそ	葉ねぎ	しょうが				
		しらたきのごま酢和え にらたま汁		ほうれん草 にんじん にら	キャベツ しらたき 玉ねぎ	砂糖	ごま ごま油	かつお節	
24	金	麦入りごはん				米 麦			859 35.7 27.8 2.9
		牛乳	牛乳						
		鶏肉と大豆のみそ炒め	鶏肉 大豆 みそ	いんげん にんじん	竹の子 しいたけ	でんぷん	米油		
		春雨中華スープ	ハム	にんじん 小松菜	きくらげ	春雨	ごま油	チキンブイヨン	
		わかめぱっぱ オレンジ			オレンジ		ごま		
27	月	かぼちゃパン				パン			814 27.8 23.9 3.1
		牛乳	牛乳						
		五目やしそば	豚肉 いか なると あさり	青のり	にんじん ピーマン	キャベツ もやし まいたけ	中華麺	サラダ油 ソース	
		れんこんサラダ フルーツヨーグルト		ほうれん草 にんじん	れんこん コーン もやし			ナタデココ 砂糖	
28	火	麦入りごはん				米 麦			831 32.5 22.9 3.0
		牛乳	牛乳						
		モロの和風マリネ	モロ		玉ねぎ	片栗粉 砂糖	米油		
		磯辺あえ		青のり	ほうれん草 にんじん	白菜 もやし			
		けんちん汁 お米のムース	豆腐 みそ	にんじん	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	里芋	サラダ油	(鰹節)	
29	水	キムたく飯	豚肉		たくあん (大根) キムチ (白菜)		ごま油		743 30.6 23.5 4.2 塩
		牛乳	牛乳						
		かつおのみぞれ煮	かつお		大根 ゆず	砂糖			
		春雨サラダ		にんじん	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油		
		ひじきと卵のスープ	卵 豆腐	ひじき	ほうれん草 にんじん			残アツ 仔ツ	
30	木	ライス				米			884 37.1 24.2 2.5
		チキンアドボ	鶏肉 うずら卵	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖			
		牛乳	牛乳						
		青梗菜ともやしのソテー グレープフルーツ	ハム	青梗菜	もやし にんにく グレープフルーツ		サラダ油		
31	金	きなこ揚げパン 抹茶揚げパン キャラメル揚げパン	きなこ			コッパン 砂糖	米油		826 30.3 26.7 3.4 塩
		牛乳	スキムミルク			コッパン 砂糖	米油	抹茶	
		プレーンオムレツ	卵			コッパン 砂糖	米油		
		ポテトのチーズ煮		チーズ	パセリ	じゃがいも	マーガリン		
		キャベツスープ レモンゼリー	ベーコン	にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ レモン				

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 今月のミネラル平均 カルシウム:420mg 鉄分:4.2mg 塩分:3.2

～端午の節句と粽(ちまき)～  
中国では5月5日にちまきを作って災いを除ける風習があり、端午の節句となって粽といっしょに日本に伝わりました。ちまきに結んだ赤・青・黄・白・黒の五色の糸は子どもが無事に育つようにと魔除けの意味が込められています。この色はこいのぼりの吹流しの色に反映されています。

今月は部活動の春季大会や体育祭の練習が始まります。体調を崩さずベストコンディションで試合に臨めるように、日ごろから体調管理に十分気を付けましょう。食事と睡眠をしっかりとして生活のリズムを整えてください。

