



5月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	献立名	加り-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	おもな材料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂
6(木)	米飯 牛乳 とり肉のから揚げ からし和え 味噌汁	840 30.7 25.3	鶏肉 味噌	牛乳	にんじん 小松菜 にら	しょうが もやし キャベツ たまねぎ	精白米 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油 白ごま
10(月)	チキンカレー 牛乳 こんにやくサラダ 青じそドレッシング ヨーグルト	876 26.7 21.1	鶏肉	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	精白米 じゃがいも	サラダ油
11(火)	米飯 牛乳 あじフライ 春雨サラダ 味噌汁	819 34.0 21.5	アジ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ たまねぎ	精白米 小麦粉 パン粉	サラダ油 白ごま ごま油
12(水)	コッペパン マーマレード 牛乳 鶏肉と野菜のケチャップ和え かぶ入り野菜スープ	771 33.2 22.2	鶏肉 ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ セロリ かぶ キャベツ もやし	コッペパン マーマレード かたくり粉 砂糖	サラダ油
13(木)	米飯 牛乳 クロムツの照り焼き もやしとにらのごま和え 五目きんぴら	790 27.5 23.9	クロムツ さつま揚げ 豚肉	牛乳	にら にんじん	もやし ごぼう 大根	精白米 砂糖	すりごま サラダ油
14(金)	米飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め ゆで野菜 ごまドレッシング 道産子汁	829 38.2 23.1	豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ もやし ねぎ にんに	精白米	サラダ油 バター
17(月)	【給食世界旅行:中国料理の紹介 酢豚】 米飯 牛乳 酢豚 豆腐とわかめのスープ 韓国のり	868 32.7 28.2	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ 韓国のり	にんじん ピーマン	しょうが 竹の子 たまねぎ にんにく しいたけ	精白米 かたくり粉 砂糖	サラダ油
18(火)	ホットドック チリコンカン 牛乳 ゆで野菜 和風ドレッシング	789 34.5 33.4	ウインナー 大豆 豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	たまねぎ	コッペパン じゃがいも	サラダ油
19(水)	菜飯 牛乳 モロの竜田揚げ ごま和え 味噌汁	749 30.3 19.2	モロ 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし 大根 ねぎ ごぼう	精白米 砂糖	サラダ油 すりごま
20(木)	豚丼 牛乳 チキンナゲット ナムル	850 33.1 25.1	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ にんにく もやし しょうが	精白米 砂糖 じゃがいも かたくり粉	サラダ油 ごま油 白ごま
21(金)	米飯 牛乳 鶏肉の香味焼き 磯辺和え 味噌汁	792 32.4 22.6	鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 きざみのり	にんじん ほうれん草 小松菜	ねぎ キャベツ	精白米 砂糖 じゃがいも	白ごま
24(月)	米飯 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) ゆかり和え 春雨中華スープ	804 27.2 24.5	鶏肉 ロースハム	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ キャベツ にんにく 竹の子	精白米 かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま油
25(火)	【宮っコランチ・春】 米飯 牛乳 豚肉と宮野菜炒め ごま酢和え 春野菜の味噌汁 ミルクプリンいちごソース	827 30.7 22.4	豚肉 味噌	牛乳	アスパラガス トマト にんじん にら	たまねぎ にんにく かんぴょう キャベツ	精白米 砂糖 じゃがいも 水あめ	すりごま
26(水)	揚げパン 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ゆで野菜 中華ドレッシング さくらんぼゼリー	899 26.7 32.8	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも ゼリー	サラダ油
27(木)	米飯 牛乳 いかの天ぷら 大根おろし 田舎汁 ふりかけ	806 34.7 21.1	イカ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	大根 かんぴょう ごぼう	精白米 小麦粉 じゃがいも	サラダ油
28(金)	ポテトピラフ 牛乳 ハンバーグ 和風きのこソース 白菜スープ	805 28.6 25.9	ウインナー 鶏肉 豚肉	牛乳	しそ にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ にんにく まいたけ しいたけ 白菜 大根 しめじ 竹の子	精白米 じゃがいも かたくり粉 砂糖	バター サラダ油 ごま油
31(月)	コッペパン とちおとめジャム 牛乳 大豆のクリームシチュー ゆで野菜 青じそドレッシング	760 31.0 22.8	大豆 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン ジャム じゃがいも 米粉	マーガリン

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal, たんぱく質29.7g, 脂質23.9g

※4月の平均値...エネルギー 816kcal, たんぱく質 31.3g, 脂質 24.4g

※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

お知らせ

7日(金) 宇河地区春季大会 給食なし



☆給食世界旅行の実施について☆

星が丘地域学校園では、おすすめ給食献立として毎月1回、外国料理を紹介する予定です。

5月は中国料理で、17日に酢豚が出る予定です。給食だよりや校内放送等で紹介しますので、楽しみにしてください。



朝ごはんをしっかりと食べよう!



朝ごはんを食べることによって、睡眠中に下がった体温が上昇して血液の流れがよくなるので、眠っていた体が元気に動き出すほか、胃や腸などの消化器系も活動をはじめ、刺激されてお腹の調子がよくなります。