



食事の前には、
せっけんでしっかり手を洗いましょう。

◀ 5月の地産地消 ▶

● 平石地区の農産物

大豆



「朝ごはん」食べた？ 印をつけよう			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく g 脂質エネルギー比 %	
◎	3つのグループ「おもに体の組織を作る」「おもに体の調子を整える」「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。		 しっかり たべよう 多く含まれる「栄養」	血液や筋肉をつくる食品のグループ	骨や歯をつくる身体各機能を調節する食品のグループ	体の調子を整えたり、皮膚や粘膜を保護する食品のグループ	体の調子を整える食品のグループ	エネルギー源となる食品のグループ		
○	2つのグループだけ食べた			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
△	1つのグループだけ食べた			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻 無機質 (カルシウム)	緑黄色野菜 ビタミンA (カロテン)	その他の野菜 果物 ビタミンC	米・パン・めん いも・砂糖 炭水化物	油脂 脂質	
×	何も食べない		たんぱく質							
↓ 毎日◎がつくようになんばりましょう。										
1 (月)		そばろ丼 牛乳 おひたし ちんげんさいととうふのスープ	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ 小松菜 にんじん	キャベツ 枝豆 たまねぎ もやし しいたけ	米 麦 さとう			815 33.1 25.5%
2 (火)		たけのこご飯 牛乳 子持ちししゃもフライ もやしとにらのごまあえ みそ汁 柏もち	ししゃも とり肉 みそ 油揚げ 小豆 かつおぶし	牛乳	にら にんじん さやえんどう	キャベツ 枝豆 たけのこ もやし	米 麦 じゃがいも さとう	ごま サラダ油		828 30.9 24.6%
8 (月)		～ よくかんで味わって食べましょう。～ 【カミカミ献立の日】 麦入りごはん 牛乳 いかフライ おひたし 五目きんぴら		いか ぶた肉 さつまあげ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう にんじん	ごぼう 大根 もやし	米 麦 小麦粉 パン粉 こんにゃく	サラダ油	824 31.9 23.3%
9 (火)		麦入りごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め 厚焼卵 ナムル	ぶた肉 厚揚げ みそ 卵	牛乳	にら にんじん	白菜 ねぎ たけのこ にんにく 干しいたけ	米 麦 さとう	ごま ごま油 サラダ油		839 30.8 28.7%
10 (水)		麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ和風きのこ ソース 中国菜ともやしのソテー みそ汁	とり肉 ぶた肉 ハム みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	チンゲンサイ しそ	大根 もやし にんにく えのき しめじ	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油		807 29.4 23.2%
11 (木)		麦入りごはん 牛乳 しゅうまい からしあえ あさり入り炒り豆腐	ぶた肉 とうふ あさり	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ 枝豆 たまねぎ 干しいたけ	米 麦 さとう	サラダ油		886 35.8 26.4%
12 (金)		ココア揚げパン 牛乳 ポテトチーズ煮 キャ ベツのスープ ヨーグルト	ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも さとう	サラダ油 マーガリン		821 26.5 32.0%
15 (月)		麦入りごはん 牛乳 ハムカツ おひたし ひ じきと大豆のいり煮	ハム 大豆 さつまあげ 油揚げ かつおぶし	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう こんにゃく	サラダ油		875 32.6 25.7%
16 (火)		麦入りごはん 牛乳 あじ塩焼き ごまあえ さつま汁 オレンジ	あじ とり肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ ねぎ ごぼう 大根 オレンジ	米 麦 さとう さといも こんにゃく	ごま		805 39.6 20.5%
17 (水)		麦入りごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ゆで野 菜サラダ みそ汁	とり肉 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも			791 32.1 25.5%
18 (木)		麦入りごはん 牛乳 酢豚 わかめスープ さ けふりかけ	ぶた肉 とり肉 うすら卵	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ 干しいたけ	米 麦 春雨 でんぶん さとう	ごま サラダ油		828 29.9 26.3%
19 (金)		ピザトースト 牛乳 ゆで野菜サラダ ポテト スープ ヨーグルト	ハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ 海藻	小松菜 ピーマン にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン じゃがいも			794 33.7 31.3%
22 (月)		麦入りごはん 牛乳 さば文化干し ごまあえ 田舎汁	さば とり肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう 小松菜 にんじん	キャベツ もやし ごぼう かんぴょう	米 麦 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま サラダ油		805 35.5 24.8%
23 (火)		麦入りごはん 牛乳 ぶた肉コロッケ 春雨と にらの炒め物 みそ汁	ぶた肉 卵 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	にら にんじん	ねぎ しょうが なめこ 干しいたけ たまねぎ	米 麦 じゃがいも 春雨 でんぶん 小麦粉 パン粉	サラダ油		879 32.1 28.5%
24 (水)		麦入りごはん 牛乳 焼肉 おひたし 五月汁 レモンゼリー	ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう ピーマン にんじん	キャベツ ごぼう たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	米 麦 さとう ゼリー	ごま サラダ油		817 37.9 20.4%
25 (木)		体育祭 給食はありません 								
26 (金)		麦入りごはん ポークカレー 牛乳 こんにゃ くサラダ アセロラゼリー	ぶた肉	牛乳 海藻	にんじん	キャベツ 枝豆 たまねぎ にんにく とうもろこし	米 麦 じゃがいも こんにゃく ゼリー	サラダ油		843 23.5 20.8%
29 (月)		麦入りごはん 牛乳 かれいの照り焼き おひ たし 豚肉とじゃが芋の煮物	かれい ぶた肉 かつおぶし	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ 枝豆 もやし たまねぎ	米 麦 さとう しらたき	サラダ油		841 36.9 18.6%
30 (火)		麦入りごはん 牛乳 マーボー野菜炒め 春巻 き わかめとしめじのスープ	ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	いんげん にんじん	キャベツ ねぎ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	米 麦	ごま ごま油 サラダ油		851 25.4 30.2%
31 (水)		豚丼 牛乳 冷奴 小松菜とじゃこの炒め物	ぶた肉 とうふ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	たまねぎ ねぎ 枝豆	米 麦 さとう しらたき	ごま油 サラダ油		843 34.7 27.5%

※ 献立内容は、都合により変更することがあります。

※ 中学校生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：820kcal たんぱく質：30g 脂質：摂取エネルギー全体の25%～30%