



平成29年 5月分 献立表 宇都宮市立鬼怒中学校

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			しっかり たべよう		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	
◎ 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。					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		kcal	
○ 2つのグループだけ食べた					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質	
△ 1つのグループだけ食べた					魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	g	
× 何も食べない					豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖		g	
↓ 毎日◎がつくようにがんばりましょう。			多く含まれる「栄養素」		たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA(カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質		
1 (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			ふた肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳	にら にんじん	白菜 たけのこ ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	米 麦 さとう	ごま サラダ油 ごま油	826 31.8 24.8	
2 (水)		たけのこごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ からしあえ みそ汁 柏もち			ししゃも 油揚げ とり肉 小豆 大豆 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ たけのこ 枝豆	米 麦 さとう じゃがいも	サラダ油	820 31.2 21.3	
7 (月)		麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごまあえ 五月汁			ふた肉 焼きとうふ みそ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう ビーマン にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	米 麦 さとう	ごま サラダ油	808 35.3 23.6	
8 (火)		【 カミカミ献立の日 】 	～ よくかんで味わって食べましょう。～									
		麦入りごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 野菜サラダ わかめとしめじのスープ レモンゼリー			とり肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし ごぼう ねぎ しめじ 枝豆	米 麦 でんぶん さとう ゼリー	ごま ごま油 サラダ油	870 28.7 20	
9 (水)		麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ和風きのこソース チンゲン菜ともやしのソテー みそ汁			ふた肉 とり肉 ハム 大豆 油揚げ とうふ みそ かつおぶし	牛乳	チンゲン菜 しそ	大根 もやし にんにく しめじ まいたけ	米 麦 さとう	サラダ油	813 31.4 24.7	
10 (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			ふた肉 とうふ あさり	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ 枝豆 干しいたけ	米 麦 小麦粉 パン粉 でんぶん さとう	サラダ油	842 33.2 24.2	
11 (金)		ココア揚げパン 牛乳 ポテトチーズ煮 肉団子スープ			とり肉	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん パセリ	白菜 たけのこ しょうが	パン じゃがいも はるさめ さとう	サラダ油	784 26.6 27.7	
14 (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 さつまあげ 大豆 油揚げ かつおぶし	牛乳	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	サラダ油	887 33.1 25.5	
15 (火)		麦入りごはん 牛乳 あじ文化干し ごまあえ みそけんちん汁 オレンジ			あじ とうふ みそ かつおぶし	牛乳	小松菜 にら にんじん	大根 もやし ごぼう オレンジ	米 麦 さとう 里芋 こんにゃく	ごま サラダ油	801 37.6 19.6	
16 (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	サラダ油	792 32.1 22.4	
17 (木)		スパゲティー ミートソース 牛乳 ゆで野菜サラダ アセロラゼリー			ふた肉 とり肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく 枝豆 アセロラ	スパゲッティ さとう	オリーブオイル サラダ油	819 34.2 26.4	
18 (金)		春季地区大会による特別日課のため、給食はありません 										
21 (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 踊り七福 絹	牛乳 理研 花ざい	小松菜 チンゲン菜 にんじん	キャベツ たまねぎ もやし 枝豆	米 麦 さとう	サラダ油	816 33.1 23.2	
22 (火)		麦入りごはん ポークカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ			ふた肉 チーズ	脱脂粉乳 牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ にんにく 枝豆	米 麦 じゃがいも	サラダ油	823 25.9 21.4	
23 (水)		麦入りごはん 牛乳 さば文化干し ごまあえ 田舎汁			牛乳 とり肉 花かつお	さば 踊り七福 絹 みそ	ほうれんそう 小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう もやし かんぴょう	米 麦 じゃがいも さとう こんにゃく	ごま サラダ油	805 35.5 22.2	
24 (木)		麦入りごはん 牛乳 酢豚 わかめと春雨のスープ			牛乳 鶏肉団子(5 理研 花ざい	ふた肉 うすら卵水煮	ビーマン にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ	米 麦 はるさめ でんぶん さとう	ごま サラダ油	817 29.1 23.5	
25 (金)		ピザトースト 牛乳 こんにゃくサラダ ポテトスープ ヨーグルト			ロースハム短 牛乳 海藻	チーズ パラバーコン ヨーグルト	小松菜 ビーマン 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 こんにゃく	サラダ油	796 34.3 27.3	
28 (月)		麦入りごはん 牛乳 かわいいの照り焼き おひたし 肉じゃが 抹茶プリン			牛乳 けずり節	さけー塩 ふた肉	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ もやし 枝豆	米 麦 じゃがいも さとう しらたき	サラダ油	865 35.2 18.4	
29 (火)		麦入りごはん 牛乳 マーボ野菜炒め 春巻 チンゲン菜ととうふのスープ			牛乳 調味ベース麻婆 踊り七福 絹	ふた肉 みそ 理研 花ざい	ビーマン チンゲン菜 にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	米 麦 小麦粉	サラダ油	851 26.9 27.1	
30 (水)		豚丼 牛乳 冷奴 小松菜とじゃこの炒め物			ふた肉 給食用 まろ	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	845 35.7 25.8	
31 (木)		麦入りごはん 牛乳 春雨とにらの炒め物 豆と南瓜のコロッケ みそ汁			牛乳 踊り七福 絹 花かつお	ふた肉 みそ	にら かぼちゃ にんじん	ねぎ しょうが なめこ 干しいたけ	米 麦 はるさめ 小麦粉 パン粉 さとう	サラダ油	891 30.5 27.9	

※ 献立内容は、都合により変更することがあります。

※ 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：820kcal たんぱく質：30g 脂質：摂取エネルギー全体の25%～30% (820kcalの場合、22.8g～27.3g)