



5月分給食献立予定表



相馬市立向陽中学校

日付	主食	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料名					
				血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
2(月)	ごはん	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ 青のり小魚	868 37.6 27.2 3.7	とうふ 味噌 卵 牛乳	ぶた肉 ロースハム 青のり小魚	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく	ねぎ 筍 にら 生姜	給食精米 強化米 ごま油 マロニー ドレッシング	大麦 でん粉 サラダ油
6(金)	ごはん	こどもの日 メニュー 筍ごはん 牛乳 あじの南蛮漬 いらたま汁 柏餅	873 38.2 25.0 2.9	とり肉 牛乳 卵 かつおぶし	あぶらあげ あじ とうふ 味噌	筍 えのきたけ 赤・黄ピーマン ねぎ	にんじん にんにく 生姜 玉ねぎ	給食精米 強化米 上白糖 でん粉 かしわもち	大麦 サラダ油 三温糖
9(月)	ごはん	麦ごはん 牛乳 ささみフライ かぶの浅漬 けんちん汁	828 34.8 24.9 2.9	牛乳 卵 あぶらあげ みそ	とり肉 こんぶ とうふ かつおぶし	かぶ きゅうり だいこん はくさい	ねぎ にんじん ごぼう	給食精米 強化米 パン粉 じゃがいも	大麦 薄力粉 サラダ油 こんにゃく
10(火)	パン	食パン 牛乳 ジャム ウインナーと野菜のカレーソテー 粟米湯(スーミータン)	815 29.1 31.2 4.1	牛乳 卵	ウインナー	ピーマン にんじん コーン クリームコーン	たまねぎ キャベツ	食パン サラダ油	ジャム ごま油
11(水)	ごはん	鉄分アップ メニュー 中華丼 牛乳 キャベツとアサリのスープ ソフール(いちご)	900 42.4 27.2 2.1	ぶた肉 いか 牛乳 とうふ	うずら卵 かまぼこ ソフール あさり ベーコン	生姜 ネギ にんじん きくらげ キャベツ	白菜 椎茸 筍 玉ねぎ もやし	給食精米 サラダ油 ごま油	強化米 でん粉
12(木)	麺	塩タン麺 牛乳 春巻き 小松菜のサラダ	867 37.3 25.7 4.5	ぶた肉 牛乳 いか	なると ツナ えび	メンマ もやし きゅうり にら 小松菜 きくらげ	にんじん キャベツ ネギ 生姜	中華めん 清酒 上白糖 春巻	サラダ油 ごま油 白絞油
13(金)	ごはん	麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ひじきのマリネ 若竹汁	825 33.2 26.2 3.3	牛乳 あぶらあげ かつおぶし ひじき	とり肉 わかめ 味噌 ツナ	にんにく にんじん きゅうり	筍 さやえんどう たまねぎ	給食精米 強化米 サラダ油 ドレッシング	大麦 でん粉 じゃがいも
16(月)	ごはん	麦ごはん 牛乳 鱈の味噌焼 が オレンジ	806 35.3 19.4 2.7	牛乳 味噌 なまあげ	さむら 豚肉	にんじん グリーンピース オレンジ	たまねぎ しいたけ	給食精米 強化米 じゃがいも サラダ油	大麦 上白糖 こんにゃく
17(火)	パン	タンドライーチキンサンドパン 牛乳 ミネストローネ グレープフルーツ	837 35.8 31.2 3.3	とり肉 スライスチーズ ベーコン	ヨーグルト 牛乳	レタス キャベツ にんじん セロリー トマト コーン グレープフルーツ	玉ねぎ	丸パン じゃがいも シュルマカロニ	
18(水)	相双陸上大会のため お弁当								
19(木)	麺	とり南蛮 牛乳 アメリカンドック オレンジ	903 38.6 23.4 3.9	あぶらあげ なると 牛乳 アメリカンドック	とり肉 かつお節	ねぎ たまねぎ 小松菜 オレンジ	にんじん ごぼう しいたけ	ソフトめん サラダ油	
20(金)	ごはん	中華風まぜごはん 牛乳 中華スープ 杏仁フルーツ	708 31.2 19.6 2.3	やきぶた 牛乳 とうふ	えび 豚肉 ベーコン	しいたけ 筍 グリーンピース もやし ねぎ	にんじん コーン にら	給食精米 ごま油 ゼリー マロニー	強化米 ごま油
23(月)	ごはん	麦ごはん 牛乳 赤魚の青葉揚げ 佃煮 菜の花あえ 豆腐となめこの味噌汁	782 33.4 21.0 2.9	牛乳 赤魚 卵 かつお節	ひじき佃煮 のり とうふ 味噌	ほうれん草 にんじん ねぎ だいこん	キャベツ なめこ だいこん	給食精米 強化米 サラダ油	大麦 薄力粉 上白糖
24(火)	パン	コッペパン 牛乳 ジャム マカロニグラタン 野菜スープ	828 33.0 27.2 3.5	牛乳 えび チーズ	とり肉 粉チーズ ベーコン	たまねぎ グリーンピース キャベツ マッシュルーム	にんじん パセリ セロリー	コッペパン 小麦粉 サラダ油 じゃがいも	マカロニ バター パン粉 ジャム
25(水)	ごはん	チキンピラフ 牛乳 ワンタンスープ みかんヨーグルト	764 28.6 19.9 2.5	とり肉 なると みかんヨーグルト	牛乳	たまねぎ ピーマン コーン もやし	にんじん マッシュルーム きくらげ ねぎ	給食精米 バター ごま油 肉いりワンタン	強化米
26(木)	麺	ジャージャーめん 牛乳 卵とキャベツスープ スナップエンドウサラダ	868 36.8 23.3 2.5	豚ひき肉 牛乳 卵	味噌 ウインナー	生姜 にんにく にんじん きゅうり 小松菜	コーン たまねぎ キャベツ スナップえんどう	中華めん 上白糖 でん粉 ドレッシング	サラダ油 ごま油
27(金)	ごはん	豚キムチ丼 牛乳 味噌汁 ゆかり漬(きやべつ)	757 33.4 19.4 3.4	豚肉 牛乳 かつお節	卵 あぶらあげ 味噌	生姜 にんにく ねぎ きゅうり にら キャベツ さやえんどう	にんじん キムチ 玉ねぎ もやし	給食精米 ごま油 上白糖 ゆかり	大麦 ごま じゃがいも
30(月)	ごはん	カツカレー 牛乳 シーザーサラダ	900 31.0 28.4 3.1	とり肉 チーズ ベーコン	卵 牛乳	玉ねぎ にんにく グリーンピース チャツネ	にんじん 生姜 コーン レタス きゅうり	給食精米 強化米 パン粉 じゃがいも	大麦 薄力粉 サラダ油 カレーパウダー
31(火)	パン	かみかみ メニュー 黒糖コッペパン 牛乳 ポークビーンズ かみかみあえ	848 38.2 26.3 5.0	牛乳 ぶた肉 ハム	大豆 するめ	にんじん マッシュルーム ごぼう コーン	たまねぎ パセリ もやし きゅうり たくあん	黒糖パン じゃがいも 上白糖 マヨネーズ	ワイン ごま油
学校給食栄養基準			820	エネルギー(kcal)	832	*学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食当たりに必要な栄養摂取基準です。			
月平均栄養価			30.0	タンパク(g)	34.9				
			25.0	脂質(g)	24.8				
			3.0	塩分(g)	3.3				



朝食を食べていますか



朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。

「頭スッキリ、体元気!!」で一日をスタートするために、しっかり食べましょう!!

〈朝食をとるコツ〉

胃は目より30分程度遅く目覚めるとされていますから、起床～朝食までの時間を空けることが、朝食をとるコツです。時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。

まずは、牛乳や野菜ジュース、スープや味噌汁など飲み物をとる習慣をつけましょう。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。食べる習慣が身についたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備しましょう。