



# 5月分給食献立予定表



H29年度5月 相馬市立向陽中学校

日 曜	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		
1月	たけのこごはん	たけのこごはん 牛乳 きびなごのフライ 青のりのみそ汁 かしわもち	819 28.2 22.7 3.3	鶏肉 きびなご 豆腐 かつお節	牛乳 あおのり 味噌 油揚げ	レタス ねぎ にんじん	だいこん たけのこ		給食精米 白絞油 いりごま サラダ油	上白糖 薄力粉 パン粉 かしわもち	強化米 大麦	
2火	食パン	黒糖食パン 牛乳 スープスパゲティ ビーンズサラダ	807 28.6 23.6 3.9	牛乳 ひよこ豆	ベーコン わかめ	たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり	にんじん コーン レタス むぎ枝豆		黒糖食パン バター ごま スパゲティ	ドレッシング はちみつ マーガリン		
3水	<b>憲法記念日</b>											
4木	<b>みどりの日</b>											
5金	<b>こどもの日</b>											
8月	麦ごはん	チキンカレー 牛乳 福神漬 シーザーサラダ	883 27.7 29.2 3.1	鶏肉 牛乳	チーズ ベーコン	たまねぎ にんにく グリビース トマトジュース	にんじん 生姜 コーン 福神漬 野菜	キャベツ レタス きゅうり	給食精米 強化米 サラダ油	大麦 じゃがいも ドレッシング		
9火	コッペパン	セルフウィンナードックパン 牛乳 イタリアンスープ グレープフルーツ	803 34.2 32.7 3.7	フランク 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん 生姜	パセリ ほうれん草 トマト グレープフルーツ		コッペパン パン粉 赤ワイン	上白糖		
10水	ごはん	ごはん 牛乳 あじのマリネ けんちん汁 ふりかけ	750 30.0 20.6 2.3	みそ 牛乳 油揚げ 味噌	かつお節 あじ 豆腐	ごぼう たまねぎ 黄ピーマン だいこん	ねぎ 赤ピーマン にんじん		給食精米 サラダ油 片栗粉 じゃがいも	こんにゃく 強化米 上白糖		
11木	中華麺	鉄分UPメニュー マーボーめん 牛乳 わかめとコーンのサラダ	744 34.7 21.3 3.3	豆腐 味噌 わかめ	豚肉 牛乳	生姜 たまねぎ にら しいたけ	にんにく にんじん ねぎ きゅうり	コーン レタス	中華めん ごま ドレッシング	片栗粉		
12金	麦ごはん	麦ごはん 牛乳 五目納豆 じゃがいもと筍の煮物	753 31.0 18.6 1.7	牛乳 チーズ 鶏肉	納豆 糸かつお節	にんじん ほうれん草 たけのこ グリビース	ねぎ しいたけ ねりうめ		給食精米 強化米 こんにゃく サラダ油	大麦 じゃがいも 上白糖		
15月	麦ごはん	豚キムチ丼 牛乳 わかめのスープ かおり漬け	754 29.8 21.3 3.0	豚肉 わかめ なると	牛乳 豆腐	生姜 ねぎ にら にんじん	にんにく キムチ たまねぎ もやし	きゅうり キャベツ えのきたけ	給食精米 強化米 ごま油 大豆油 ごま 上白糖 ゆかり			
16火	丸パン	セルフタンドリーチキンサンドパン 牛乳 卵とキャベツのスープ セリ	740 32.9 27.1 2.4	鶏肉 牛乳 卵	ヨーグルト ウインナー チーズ	レタス たまねぎ 小松菜	キャベツ にんじん 生姜		丸パン ゼリー カレー粉			
17水	<b>相双陸上大会 お弁当</b>											
18木	ソフト麺	カルシウムUP・かみかみメニュー とり南蛮 牛乳 かきあげ	899 44.8 22.1 3.9	油揚げ かまぼこ 牛乳 卵 焼竹輪	鶏肉 かつお節 いか 大豆 乾燥桜えび	ねぎ たまねぎ 小松菜	にんじん ごぼう しいたけ		ソフトめん サラダ油	小麦粉		
19金	麦ごはん	日本型食生活の日 麦ごはん 牛乳 さばのおろしかけ ほうれん草のスタミナ和え 若竹汁	831 32.3 28.1 3.4	牛乳 焼竹輪 わかめ 味噌	さば 油揚げ かつお節	生姜 ほうれん草 コーン たけのこ	だいこん キャベツ にんにく にんじん	きぬさや	給食精米 片栗粉 上白糖 じゃがいも	強化米 サラダ油 白すり胡麻	砂糖	
22月	麦ごはん	麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ポテトサラダ もやしと高野豆腐のみそ汁	817 30.0 28.9 2.5	牛乳 ハム 味噌	鶏肉 凍豆腐 かつお節	たまねぎ きゅうり もやし	にんじん だいこん ねぎ		給食精米 強化米 じゃがいも	大麦 清酒 マヨネーズ		
23火	食パン	食パン 牛乳 ハムチーズフライ ｽｯﾌﾟ ﾍﾝﾄﾞﾙのｽﾗﾀﾞ ﾀﾞﾈｵﾝｽｰﾌﾟ	785 31.0 26.7 3.1	ベーコン ハム 卵	牛乳 チーズ	にんじん コーン えのきたけ	たまねぎ キャベツ ｽｯﾌﾟ ﾍﾝﾄﾞﾙ	レタス 野菜	食パン サラダ油 パン粉 ドレッシング	小麦粉 上白糖 バネソダ		
24水	ごはん	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ かぶのみそ汁	772 30.5 24.3 2.4	油揚げ 味噌 かつお節	豚肉 味噌	生姜 たまねぎ かぶ菜	キャベツ かぶ		給食精米 強化米 じゃがいも ドレッシング			
25木	中華麺	みそラーメン 牛乳 餃子 ソフール	802 34.0 21.3 3.8	豚肉 餃子	牛乳 ソフール	生姜 もやし にんじん にら	にんにく ねぎ キャベツ コーン	きくらげ メンマ	中華めん サラダ油			
26金	ツナピラフ	ツナピラフ 牛乳 マロニースープ いか&きゅうりのマリネ	739 29.3 24.1 3.0	ツナ ベーコン いか	エビ 牛乳 うずら卵	コーン たまねぎ しいたけ 生姜	にんじん パセリ キャベツ きゅうり	レタス 野菜	給食精米 強化米 マロニー	大麦 バター ドレッシング		
29月	麦ごはん	麦ごはん 牛乳 赤魚の青葉揚げ キャベツからしあえ 豆腐のみそ汁	750 30.4 18.8 2.4	牛乳 卵 豆腐 味噌	赤魚 のり かつお節	にんじん もやし ねぎ	キャベツ なめこ だいこん		給食精米 強化米 サラダ油 じゃがいも	大麦 薄力粉 いりごま		
30火	コッペパン	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ	851 36.0 28.9 3.9	牛乳 えび	鶏肉 チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ セロリ	にんじん マッシュルーム キャベツ		コッペパン バター パン粉 じゃがいも	マカロニ サラダ油		
31水	ごはん	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 青大豆入りおひたし かきたま汁	796 33.1 25.7 2.8	牛乳 卵 かつお節	鶏肉 豆腐	にんにく にんじん 枝豆 たまねぎ	キャベツ ほうれん草 えのきたけ ねぎ	生姜	片栗粉 給食精米 強化米	サラダ油		

学校給食栄養基準	820	エネルギー(kcal)	月平均栄養価	794
	30.0	タンパク(g)		32.1
	25.0	脂質(g)		24.8
	3.0	塩分(g)		3.1

\*学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食あたりに必要な栄養摂取基準です。

\*材料・その他の都合で献立が変わることがあります。



## 朝食を食べよう



朝食は昼までの活動を支える「エネルギー源」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。

炭水化物(ごはん、パン、めんなど)は、すぐに消化され、

糖分となって血液により全身に行きとどく特徴があります。

脳や筋肉のエネルギーになる、「ガソリン」の役割を果たしています。

朝食がきちんと食べている人は、「4品以上」主食・主菜・副菜・汁物等

内容の充実を目指しましょう!!

