



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 | 憲法記念日 | | | | | | | | | | | |
| 4木 | みどりの日 | | | | | | | | | | | |
| 5金 | こどもの日 | | | | | | | | | | | |
| 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 | マヨネーズ 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 小麦粉 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 | 相双陸上大会 お弁当 | | | | | | | | | | | |
| 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 ドレッシング | | |
| 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 30.0 25.0 3.0 | エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g) | 月平均栄養価 | | | 794 32.1 24.8 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！！

