



# 給食献立表5月

第三砂町中学校

2021年 4月30日発行

日	献立名	牛乳	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー たんぱく質 食物繊維総量
			たんぱく質 血や筋肉になる	無機質 骨や歯になる	炭水化物 脳のエネルギーになる	脂質 エネルギーになる	緑黄色野菜 免疫力を高める	その他の野菜/果物 体の調子を整える	
6 木	ジャンバラヤ	○	ベーコン,鶏肉		精白米,大麦,強化米,薄力粉	バター,サラダ油,オリーブ油	人参	セロリ,玉葱,マッシュルーム	844 kcal 36.3 g 4.9 g
	カジキのソテー		メカジキ			サラダ油,オリーブ油		にんにく,バジル	
	粉ふきいも				じゃがいも				
	わかめスープ		鰹節,木綿豆腐	生わかめ			人参	長葱	
<b>☆「中華ちまき」は、5日「こどもの日」にちなんだ行事献立です。</b>									
7 金	中華ちまき	○	豚肉	干しエビ	もち米	サラダ油,ごま油	人参	干し椎茸,たけのこ水煮,グリーンピース	756 kcal 36.8 g 7.3 g
	酢豚		豚肉		薄力粉,じゃがいも,三温糖,片栗粉	サラダ油	人参,青ピーマン	生姜,玉葱,たけのこ水煮	
	こまつなナムル			茎わかめ	ごま油	ごま油	小松菜	もやし	
	オレンジ							オレンジ	
10 月	ごはん ぶりかけ	○	鰹節	ちりめんじゃこ,青のり	精白米,大麦,強化米	白ごま			756 kcal 36.8 g 7.3 g
	シイラのみそ焼き		シイラ,米みそ		上白糖	サラダ油		生姜,長葱	
	ひじきと大豆の炒め煮		大豆,油揚げ,鰹節	干ひじき	つきこんにゃく,三温糖	サラダ油	人参		
	すまし汁		鰹節	出し昆布	焼ふ		人参,小松菜	大根	
11 火	五目あんかけ焼きそば	○	豚肉,うずら卵		蒸し中華麺,三温糖,片栗粉	サラダ油	人参,小松菜	にんにく,生姜,玉葱,干し椎茸,たけのこ水煮,白菜,もやし	917 kcal 29.5 g 7.8 g
	青のりポテト			青のり	じゃがいも	サラダ油			
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖		人参,江戸菜	みかん缶,黄桃缶,パイン缶,りんご缶,バナナ		
<b>☆「グリーンピースごはん」は、生のグリーンピースを使用し、食感を残し、わかめと一緒にご飯に混ぜました。</b>									
12 水	グリーンピースごはん	○		炊き込みわかめ	精白米,大麦,強化米			グリーンピース	787 kcal 28.4 g 7.1 g
	厚揚げのそぼろ煮		豚肉,鰹節,厚揚げ,さば節,		じゃがいも,こんにゃく,三温糖,片栗粉	サラダ油	人参	生姜,玉葱,たけのこ水煮,干し椎茸,グリーンピース	
	ごま入りゆで野菜		鰹節			白ごま	小松菜	白菜,もやし	
13 木	ミルクパン	○			ミルクパン				732 kcal 29.6 g 8.4 g
	ビーンズコロケ		豚肉,大豆,うずら卵	スキムミルク,牛乳	じゃがいも,乾燥マッシュポテト,薄力粉,パン粉	サラダ油	人参	玉葱	
	キャベツとひじきのソテー		油揚げ	干ひじき		サラダ油	人参	キャベツ	
	青梗菜とコーンのスープ		鰹節		片栗粉	ごま油	青梗菜	白菜,コーンクリーム,きくらげ,長葱	
14 金	ハヤシライス	○	豚肉		精白米,大麦,強化米,金芽ロウカット玄米,三温糖,片栗粉	サラダ油	人参	セロリ,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース	819 kcal 27.9 g 6.4 g
	海藻入りゆで野菜			海藻ミックス	蒟蒻,じゃがいも,竹輪ふ,三温糖	サラダ油,ごま油,三温糖	人参	キャベツ,きゅうり	
	メロン							メロン	
17 月	ごはん	○			精白米,大麦,強化米				807 kcal 35.9 g 4.3 g
	いかのチリソース		いか		片栗粉,三温糖	ごま油,サラダ油		にんにく,生姜,長葱	
	華風甘酢漬け				三温糖	ごま油		大根,きゅうり,生姜	
	春雨スープ		鶏肉,木綿豆腐,豆腐		緑豆春雨	ごま油	人参,江戸菜	干し椎茸,キャベツ,長葱	
18 火	きつねうどん	○	鰹節,鶏肉油揚げ		冷凍うどん,三温糖		人参,小松菜	干し椎茸,長葱	865 kcal 33.0 g 6.8 g
	はりはりゆで野菜		ロースハム	ちりめんじゃこ	緑豆春雨,三温糖	ごま油	人参	切り干し大根,キャベツ,きゅうり	
	草団子		きな粉		上白糖,白玉粉,薄力粉,三温糖		冷凍よもぎ		
<b>☆毎月19日は食育の日！「まごわやさしいこ」の和食の献立です。</b>									
19 水	ごまごはん	○			精白米,大麦,強化米	白ごま			824 kcal 35.5 g 5.6 g
	さばの塩焼きおろしソース		さば,鰹節		三温糖			大根	
	じゃがいもの煮物		鰹節		三温糖,じゃがいも,こんにゃく		人参,さやいんげん		
	みそ汁		鰹節,木綿豆腐,豆腐,米みそ	生わかめ			小松菜	長葱,えのきたけ	

20 木	セサミトースト			食パン,グラニュー糖	白ごま,マーガリン				
	ポークビーンズ		豚肉,大豆		じゃがいも	バター,サラダ油		にんにく,玉葱,グリーンピース	761 kcal
	ブロッコリー入りゆで野菜	○			三温糖	サラダ油	人参,ブローccoli	キャベツ,きゅうり	28.7 g
	オレンジ							オレンジ	10.8 g
21 金	ごまじゃこ炒飯		鰹節	ちりめんじゃこ	精白米,大麦,強化米	ごま油,サラダ油,白ごま,黒ごま	万能葱	にんにく,生姜	828 kcal
	ナムル	○				サラダ油,ごま油,白ごま	人参,小松菜	にんにく,もやし	27.7 g
	中華風コーンスープ		豚肉,卵		じゃがいも,片栗粉	サラダ油	人参,江戸菜	玉葱,ホールコーン	5.1 g
24 月	和風スパゲティ		ベーコン,豚肉	刻みのり	スパゲティ	サラダ油,バター	人参,万能葱,ほうれん草	にんにく,玉葱,キャベツ,しめじ	767 kcal
	ローストポテト磯風味	○		青のり	じゃがいも	バター			27.4 g
	大根サラダ				三温糖	サラダ油,ごま油,白ごま	人参	きゅうり,大根,もやし	7.3 g
	お菓子な目玉焼き			牛乳	上白糖			黄桃缶	
25 火	ごはん				精白米,大麦,強化米				
	豚キムチ豆腐	○	豚肉,豆腐,木綿豆腐		三温糖,片栗粉	サラダ油,ごま油	人参,にら	にんにく,生姜,長葱,玉葱,干し椎茸,白菜,たけのこ水煮,キムチ	803 kcal
	もやしとわかめのごま醤油			茎わかめ	三温糖	ごま油,白ごま	小松菜	もやし	35.3 g
	キウイフルーツ							キウイフルーツ	6.1 g
26 水	磯ごはん			ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ	精白米,大麦,強化米	サラダ油	人参		799 kcal
	肉じゃが	○	豚肉		じゃがいも,こんにゃく,三温糖	サラダ油	人参,さやいんげん	玉葱,干し椎茸	26.2 g
	ごま和え		油揚げ		三温糖	白ごま	人参,ほうれん草	もやし	7.1 g
27 木	きなこ揚げパン		きな粉		ミルクパン,グラニュー糖	サラダ油			
	チーズサンド	○		ゴーダチーズ	胚芽パン	マーガリン			827 kcal
	キャベツとコーンのクリームスープ		ベーコン,鶏肉	牛乳,生クリーム	じゃがいも,米粉	サラダ油	人参,パセリ	玉葱,ホールコーン,クリームコーン,キャベツ	29.1 g
	ツナ入りにんじんサラダ		ツナ缶		三温糖	サラダ油	人参	キャベツ,きゅうり	7.0 g
28 金	山菜おこわ		鶏肉,油揚げ		精白米,もち米	サラダ油	人参	たけのこ水煮,干し椎茸,ふき,わらび	799 kcal
	きびなごの南蛮漬け	○		きびなご	三温糖,米粉	サラダ油	葉ねぎ	生姜	30.4 g
	ゆで野菜みそ和え		米みそ		三温糖	ごま油,白ごま,サラダ油	江戸菜,人参	もやし,キャベツ	5.9 g
	かきたま汁		さば節,卵		片栗粉		小松菜,人参	大根,長葱	
31 月	いわしのかば焼き丼		いわし		精白米,大麦,強化米,片栗粉,三温糖	サラダ油		生姜	864 kcal
	かぼちゃの煮付け	○	鰹節		三温糖		かぼちゃ		33.4 g
	青菜炒め		ベーコン		片栗粉	ごま油,白ごま	青梗菜,人参	もやし	5.7 g
	みそ汁		鰹節,木綿豆腐,豆腐,米みそ	生わかめ			ほうれん草	長葱,えのきたけ	

※献立は都合により変更される場合がありますので、ご了承ください。

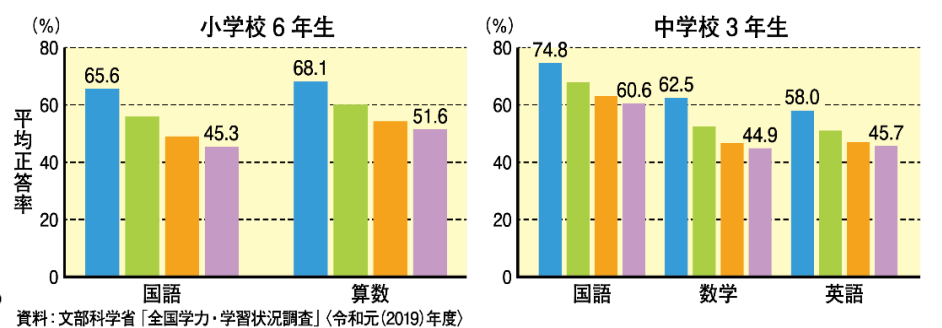
月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
808 kcal	31.4g	6.7g
学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんぱく質	学校給食摂取基準 食物繊維
830 kcal	26.9~41.5 g	6.5 g

## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか?



## 朝ごはんをステップアップ!

### 食べる習慣がない人

まずは、主食を食べることを目指しましょう。



### 主食を食べている人

主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。



### 主食+1品食べている人

さらに1品追加しましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります!



- 食べている
- どちらかといえば、食べている
- あまり食べていない
- 全く食べていない



