



# 5月分 学校給食献立用

☆今月のテーマ☆  
バランスを考えて食べよう

植木共同調理場

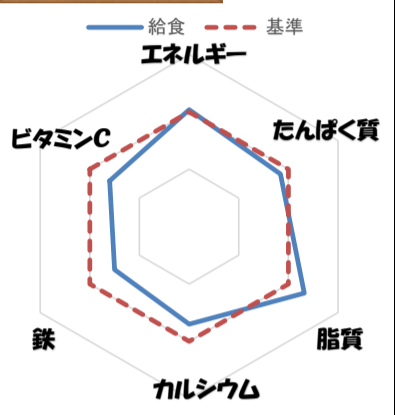
日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価 中学校生徒 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	有無			
		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる			鹿南	五霊	植木北	
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質					
1 水	ピースそぼろ丼 牛乳 ひじきあえ 豚汁	鶏肉・大豆 牛乳 ひじき 豚肉・豆腐・みそ		人参・ねぎ 人参・ねぎ	ごぼう・グリーンピース・生姜 もやし・キャベツ・コーン 大根・生姜	米・砂糖 砂糖 じゃが芋・こんにゃく	油 油 油	745 31.3	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
2 木	コッペパン 牛乳 じゃがいものカレー煮 甘夏サラダ 抹茶ピーズ		牛乳 人参		パン 玉ねぎ・しめじ・生姜 キャベツ・きゅうり・甘夏みかん 砂糖・でんぷん		油 油	783 29.8	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
7 火	ミルクパン 牛乳 小さいわしフライ ポテトサラダ ミネストローネ		牛乳 こいわし		パン パン粉 じゃが芋 マカロニ	油 油 ノンエッグマヨネーズ 油	810 34.3	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
8 水	ごはん 牛乳 レバーとポテトのナッツからめ きゅうりとわかめの酢の物 おからのみそ汁		牛乳	鶏レバー わかめ 人参・ねぎ	ピーマン 人参 人参・ねぎ	米 でんぷん・じゃが芋・砂糖 春雨・砂糖 玉ねぎ	油・カシューナッツ 春雨・砂糖	807 28.8	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
9 木	きなこ揚げパン 牛乳 肉団子スープ カミカミサラダ	きな粉 ミートボール	牛乳 人参・小松菜		パン・砂糖 玉ねぎ・生姜 キャベツ・きゅうり	油 春雨 砂糖	700 26.1	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
10 金	麦ごはん <b>鉄ちゃんデー</b> 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 厚焼き卵 サラダ玉ねぎの和え物		牛乳 厚揚げ・鶏肉 卵 ツナ		米・麦 人参・ねぎ 玉ねぎ・たけのこ・生姜・しいたけ 玉ねぎ・きゅうり	油 油 砂糖	792 35.6	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
13 月	ピピンバ(麦ごはん+肉+ナムル) 牛乳 わかめと卵のスープ	豚肉 ベーコン・卵・豆腐	ねぎ・人参・にら わかめ		米・麦・砂糖 玉ねぎ でんぷん	ごま油・油・ごま油	751 30.5	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
14 火	セルフドッグ 牛乳 コールスロー 野菜のスープ煮 みかん果汁	フランクフルト 牛乳	人参 人参・小松菜	トマト キャベツ・きゅうり	パン・砂糖 砂糖	油 油	736 24.8	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
15 水	赤米ごはん 牛乳 塩さば 切干大根の含め煮 玉ねぎのみそ汁		牛乳	さば 竹輪・油揚げ 豆腐・みそ		米 赤米 砂糖 人参 人参・チンゲン菜 玉ねぎ・えのきたけ	油 油 油	710 33.0	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
17 金	ポークカレー 牛乳 グリーンアスパラのサラダ みかん果汁	豚肉・レバー 牛乳	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参
22 水	ごはん 牛乳 いわしのねぎソース ひじき煮 じゃがいものみそ汁		牛乳	いわし 油揚げ みそ		米 人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参
23 木	ミルクパン 牛乳 焼きそば トマトとじゃこのサラダ		牛乳	豚肉 青のり	人参・ねぎ 人参・ねぎ	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参
24 金	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 もやしのナムル		牛乳	豚肉・豆腐・みそ	人参・ねぎ 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参
27 月	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 大豆の磯煮 みそけんちん汁		牛乳	いわし ひじき		米・麦 人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参
28 火	丸パン 牛乳 ハンバーグトマトソース やさいスープ すいか入りフルーツポンチ		牛乳	ハンバーグ ベーコン	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参
29 水	かんぴょう入り混ぜごはん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ タイピーエン <b>あじのたび</b> <b>〜くまもとけん〜</b>	鶏肉 鶏肉	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参
30 木	丸パン 牛乳 あじフライ <b>カルちゃんデー</b> 海藻サラダ キャベツのクリームスープ		牛乳	あじ わかめ・海藻		パン パン粉 砂糖	油 油 油	727 30.8	① ② ③	① ② ③	① ② ③	① ② ③
31 金	麦ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 ごま酢あえ		牛乳	鶏肉・厚揚げ・ちぎり揚げ 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参	人参 人参

私たちが健康な生活を送るためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。特に中学生の時期は、成長期となるため、様々な栄養素をバランスよくとる必要があります。食事をとる際には、主食・主菜・副菜をそろえることを意識して、栄養バランスをととのえましょう。

## 給食とファストフードの栄養価を比べてみよう!

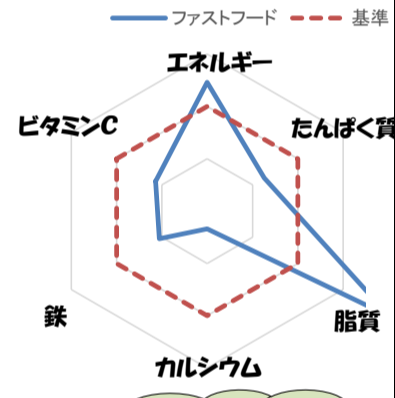
**給食**

【献立】  
ごはん 牛乳  
魚のかば焼き  
ごま酢あえ 豚汁



## ファストフード

ハンバーガー  
フライドポテト



2つのグラフにはどんな違いがあるかな?



2つのグラフは、給食とファストフードを一食、食べた時の栄養価を表したものです。ファストフードは、**エネルギーと脂質が多く、ビタミン・ミネラルが少ない**ことがわかります。一方給食は、ごはん、魚、あえ物、汁物、牛乳と**“主食・主菜・副菜・汁物”**がそろった献立のため、バランスのよいグラフになっています。ファストフードを利用する際は、副菜となるサラダを加えたり、飲み物(汁物)は、牛乳や野菜スープにするなどして、栄養バランスを意識することを心がけましょう。

『ファストフード』といわれるハンバーガーやフライドポテトなどばかり食べている人はいませんか? これらの食べすぎには注意が必要です。給食と比べたグラフを参考に、自分自身の食生活をもう一度見直してみよう!

★5月の市産品活用予定

★  
ピーマン すいか  
ねぎ きゅうり  
小松菜 チンゲン菜

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

