5月分　学校給食献立表

☆今月のテーマ☆
バランスを考えて食べよう

学校給食日吉共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名（赤）おもに体をつくるもとになる おもにたんぱく質	おもに無機質	（緑）おもに体の調子を整えるもとになる おもにカロテン	おもにビタミンC	（黄）おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物	おもに脂質	実施の有無 花陵	力合	江原	江南	さくら	栄養価 中学校生徒 エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂						
1	木	ハ十ハ夜 ごはん じゃがいものうま煮 ゆかりあえ お茶ふりかけ					米		①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	710
			鶏肉・厚揚げ・ちぎり揚げ		人参	玉ねぎ・しいたけ	こんにゃく・じゃが芋・砂糖	油						
					ゆかり	もやし・キャベツ・きゅうり	砂糖							30.0
			糸かつお	しらす干し				油・ごま						
2	金	麦ごはん あじフライ 玉ねぎのあえ物 おからのみそ汁					米・麦		①②③	①②③	①②③	①②③	×	739
			あじ				パン粉	油						
			チキンフレーク			玉ねぎ・きゅうり	砂糖	ごま						29.9
			豆腐・おから・油揚げ・みそ	わかめ・いりこ（出し）	人参・ねぎ	玉ねぎ								
7	水	コッペパン 小いわしフライ グリーンアスパラのサラダ 卵スープ					パン		①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	737
				こいわし			パン粉	油						
			ハム		アスパラガス	キャベツ・コーン	砂糖	油						30.2
			卵		小松菜・人参	玉ねぎ	じゃが芋・でんぷん	油						
8	木	ガパオライス 春雨サラダ トマトスープ	鶏肉・大豆・みそ		ピーマン・パプリカ	玉ねぎ・セロリ・にんにく	米・砂糖・でんぷん	油	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	739
					人参	きくらげ・キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま・ごま油						
			ベーコン・いんげん豆		人参・トマト	玉ねぎ・しめじ	じゃが芋	油						29.7
9	金	麦ごはん ラフテー にんじんシリシリ もずくスープ					米・麦		①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	711
			豚肉	100年フード味の旅 沖縄		大根・生姜	こんにゃく・黒糖	油						
			ツナ・卵		人参			ごま・油・ごま油						29.0
			豆腐・かつお節（出し）	もずく	人参・小松菜	玉ねぎ	でんぷん	ごま油						
12	月	丸パン トマトオムレツ グリーンサラダ クリームシチュー					パン		①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	752
			卵		トマト									
						キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油						34.4
			鶏肉・いんげん豆	牛乳・チーズ・スキムミルク	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	マカロニ・じゃが芋	油						
13	火	麦ごはん 元気がでるレバー ナッツあえ わかめ汁					米・麦		①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	760
			鶏レバー・たら		にら		でんぷん・砂糖	油・ごま						
					小松菜・人参	キャベツ	砂糖	カシューナッツ						30.6
			かまぼこ・豆腐・かつお節（出し）	わかめ・昆布（だし）	人参・ねぎ	玉ねぎ							×	
14	水	食パン 和風スパゲティ トマトとじゃこのサラダ					パン		①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	760
			豚肉・魚すり身あげ	ひじき	人参	玉ねぎ・しめじ・コーン・いんげん	スパゲッティ	油						
				しらす干し	トマト	きゅうり	砂糖	油						33.5
15	木	振替休日												
16	金	チキンカレー 茎わかめのサラダ	鶏肉	チーズ・スキムミルク	人参	玉ねぎ・にんにく・主菜・りんごピューレ	米・麦・じゃが芋	油	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	736
				くきわかめ	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま・油						
													×	25.8
17	土	弁当持参												
18	日	体育大会												
19	月	振替休日												
20	火	弁当持参												
21	水	丸パン ハンバーグの玉ねぎソース カミカミナッツサラダ 野菜スープ					パン		①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	740
			ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖	油						
				しらす干し		キャベツ・きゅうり	砂糖	油・カシューナッツ						
			ベーコン		人参・チンゲン菜	玉ねぎ	じゃが芋						×	29.6
22	木	ごはん きびなごフライ **ピーマン**の昆布あえ 鶏ごぼううどん					米		①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	709
				きびなご			パン粉	油						
				昆布の佃煮	ピーマン	もやし		ごま						
			鶏肉・かつお節（出し）	昆布（だし）	人参・ねぎ	ごぼう・しいたけ・玉ねぎ	砂糖・うどん	油					×	28.7
23	金	そぼろ丼 ひじきあえ 豚汁	鶏肉・大豆			ごぼう・いんげん・生姜	米・麦・砂糖	油	①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	734
				ひじき		もやし・キャベツ・コーン	砂糖	ごま・油						
			豚肉・豆腐・みそ	いりこ（出し）	人参・ねぎ	大根・生姜	じゃが芋・こんにゃく	油					×	30.3
26	月	コッペパンカット チリコンカン ツナサラダ キャベツスープ					パン		①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	711
			豚肉・大豆		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく	砂糖	油						
			ツナ	海藻めん		もやし・きゅうり	砂糖	油						31.2
			ベーコン		人参・チンゲン菜	キャベツ・玉ねぎ・セロリ	マカロニ	油						
27	火	麦ごはん いわしのにんにくソース きゅうりとわかめの酢の物 かきたま汁					米・麦		①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	745
			いわし		ねぎ	にんにく	でんぷん・砂糖	油・ごま油						
				わかめ	人参	もやし・きゅうり	砂糖							30.8
			卵・豆腐・かまぼこ・かつお節（出し）	昆布（だし）	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	じゃが芋・でんぷん							
28	水	食パン じゃがいものカレー煮 アイアンサラダ					パン		①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	819
			豚肉・ベーコン		人参	玉ねぎ・しめじ・生姜	マカロニ・じゃが芋・砂糖	油						
			ツナ	ひじき	小松菜	切干大根・コーン	砂糖	ごま・ごま油						30.2
29	木	ごはん 家常豆腐 中華あえ カルッチデー					米		①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	770
			豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・生姜・にんにく・しいたけ	こんにゃく・砂糖・でんぷん	油						
					人参	もやし・キャベツ	砂糖	ごま・ごま油						32.3
30	金	赤米ごはん 塩さば 大豆の磯煮 たまねぎのみそ汁					米・赤米		①②③	①②③	①②③	①②③	①②③	793
			さば											
			鶏肉・大豆・ちぎり揚げ	ひじき	人参	いんげん	こんにゃく・じゃが芋・砂糖	油						39.8
			厚揚げ・みそ	いりこ（出し）	人参・小松菜	玉ねぎ・えのきたけ								

※　都合により献立を変更する場合があります。
※　食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
※　牛乳　は毎日提供されます。

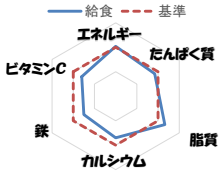
★5月の市産品活用予定★
ピーマン　きゅうり
キャベツ　チンゲンサイ

今月は体育大会が予定されている学校があります。体育大会当日に最高のパフォーマンスを発揮するためには、日々の食事をきちんととり体つくりをしていくことがポイントです。
私たちの体は「食べたもの」でつくられています。そのためにも、栄養バランスのととのった食事をとることが大事です。そして生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

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
炭酸飲料

上の2つのグラフは給食とファストフード一食分の栄養価を表したものです。
ファストフードの方は、**エネルギーと脂質が多く、ビタミンやミネラルが少ない**ことがわかります。
給食は、**ごはん(主食)、主菜(魚)、副菜(和え物)、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ね。
ファストフードを利用する機会も多いと思いますが、副菜となるサラダを加えたり牛乳を加えたりすることでバランスがアップします！
今月は、ちょっと栄養バランスについて意識して食べてみませんか。

なるほど！

5月は連休もありファストフードを利用する機会も多いかと思います。ファストフードは、手軽に食事ができてとても便利ですが、組み合わせによっては、脂質、塩分や糖分のとりすぎになることがあります。
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したりすると栄養バランスのよい食事に近づけることができます。バランスのよい食事を意識することを心がけましょう。
自分の体は自分で守る！
みなさんの体は、食べたものでつくられているのです！！