



5月分 学校給食献立表 「バランスを考えて食べよう」

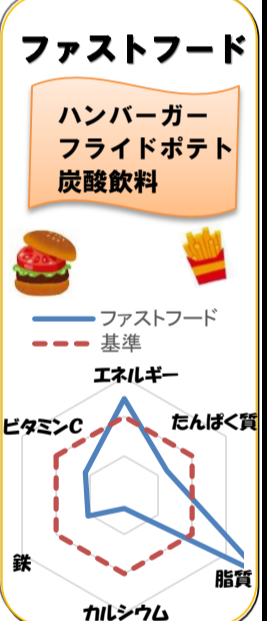


西原共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名					栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	有・無		
			(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		帯山	西原	
			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	月	コッペパン 牛乳 チリコンカン ツナとマカロニのサラダ 卵スープ	豚肉・大豆	牛乳	人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり	パン 砂糖 マカロニ・砂糖 じゃが芋・でんぷん	油 油	761 34.1	① ② ③	① ② ③
2	火	麦ごはん 牛乳 大豆の磯煮 酢の物 お茶ふりかけ	味の旅 八十八夜 鶏肉・油揚げ・大豆・ちぎり揚げ		牛乳 ひじき わかめ	人参 いんげん きゅうり・キャベツ・コーン	米・麦 油 春雨・砂糖 ごま油・ごま	743 30.1	① ② ③	① ② ③	
8	月	ミルクパン 牛乳 ししゃもフライ 人参サラダ 春雨スープ	免疫力アップデー ツナ		牛乳 ししゃも 人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり・玉ねぎ	パン パン粉 砂糖 春雨	油 油 油	778 30.7	① ② ③	① ② ③
9	火	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	人参・ねぎ もやし・キャベツ・コーン	米・麦・砂糖 砂糖 ごま油	油 ごま油	729 32.6	① ② ③	① ② ③	
10	水	ひのくにパン 牛乳 じゃがいものカレー煮 ツナサラダ いりこアーモンド	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ いりこ	人参 玉ねぎ・生姜 キャベツ・きゅうり	パン マカロニ・じゃが芋・砂糖 砂糖 砂糖	油 油 油・アーモンド	769 33.5	① ② ③	① ② ③	
11	木	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 ピーマンの昆布あえ かきたま汁	さば	牛乳 昆布の佃煮	人参 ピーマン 人参・ねぎ	生姜 もやし 玉ねぎ	砂糖 ごま	775 34.2	① ② ③	① ② ③	
12	金	麦ごはん 牛乳 レバーとポテトの揚げがらめ ごまあえ おからのみそ汁	鉄えもんデー 鶏レバー		牛乳 わかめ・いりこ・いりこ(出し)	人参・小松菜 玉ねぎ	米・麦 でんぷん・じゃが芋・砂糖 砂糖 ごま	油 ごま	776 29.4	① ② ③	① ② ③
15	月	ミルクパン 牛乳 ボークビーンズ アイアンサラダ 黄桃缶	豚肉・大豆 ツナ	牛乳 ひじき	人参・トマト 小松菜	玉ねぎ・にんにく 切干大根・コーン もも	じゃが芋・砂糖 砂糖 ごま・ごま油	油	802 34.7	① ② ③	① ② ③
16	火	ピピンパ 牛乳 わかめとたまごのスープ	豚肉	牛乳 わかめ	ねぎ・人参・小松菜 ねぎ	しいたけ・生姜・にんにく・もやし 玉ねぎ	米・砂糖 でんぷん	油・ごま油・ごま ごま油	712 29.9	① ② ③	① ② ③
17	水	丸パン 牛乳 ハンバーグとマトソース グリーンサラダ 野菜スープ みかん果汁	ハンバーグ	牛乳	トマト	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ 玉ねぎ	パン 砂糖 砂糖 じゃが芋	油 油	796 30.8	① ② ③	① ② ③
19	金	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ すいか	鶏肉	牛乳 わかめ・海藻	人参 人参	玉ねぎ・にんにく・生姜 キャベツ・きゅうり	米・じゃが芋 砂糖	油 ごま・油	768 26.3	① ② ③	① ② ③
23	火	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 中華あえ	豚肉・厚揚げ・みそ	牛乳	人参・ねぎ 人参	玉ねぎ・生姜・にんにく・しいたけ もやし・キャベツ	米・麦 こんやく・砂糖・でんぷん	油 ごま・ごま油	775 32.9	① ② ③	× × ×
24	水	ミルクパン 牛乳 和風スパゲティ トマトとじゃこのサラダ きなこビーンズ	豚肉・平天	牛乳 ひじき しらす干し	人参 人参	玉ねぎ・しめじ・コーン・いんげん きゅうり	パン スパゲッティ 砂糖 砂糖	油 油	766 34.3	① ② ③	① ② ③
25	木	赤米ごはん 牛乳 いわしのかば焼き きゅうりとわかめの酢の物 たまねぎのみそ汁		牛乳 わかめ	人参 人参・小松菜	生姜 キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・えのきたけ	米 赤米 でんぷん・砂糖 砂糖	油 ごま	746 30.0	① ② ③	① ② ③
26	金	麦ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 ゆかりあえ いりこの揚げがらめ	カル太郎デー 鶏肉・厚揚げ・木綿豆腐 ちぎり揚げ		牛乳 ゆかり いりこ	人参 人参	玉ねぎ・しいたけ もやし・きゅうり	米・麦 こんやく・じゃが芋・砂糖 砂糖 ごま油	734 35.0	① ② ③	① ② ③
29	月	丸パン 牛乳 あじフライ ビーンズサラダ 肉団子スープ	あじ	牛乳	人参・小松菜・ねぎ	玉ねぎ もやし・きゅうり・コーン	パン パン粉 砂糖 春雨	油 油 油	756 32.1	① ② ③	① ② ③
30	火	麦ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 サラたまのあえ物 白玉汁	厚揚げ・豚肉・大豆	牛乳 いりこ	人参 人参・小松菜	玉ねぎ・生姜 玉ねぎ・きゅうり	米・麦 砂糖・でんぷん 砂糖	油 ごま	790 30.1	① ② ③	① ② ③
31	水	パインパン 牛乳 トマトオムレツ カミカミサラダ(チーズ入り) クリームシチュー	卵	牛乳 しらす干し・チーズ 昆布(だし)	人参 人参・チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ・きゅうり 玉ねぎ	パン パン 砂糖 砂糖	油 油	863 37.9	① ② ③	① ② ③

私たちが健康に生活していくためには、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、大切な成長期となるため、必要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!



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日の食、食べた時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・ミネラルが少ないことがわかります。給食の方は、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。

5月の市産品活用予定
ピーマン すいか
きゅうり レイシ
キャベツ チンゲン菜

※ 都合により、献立が変更する場合があります。