

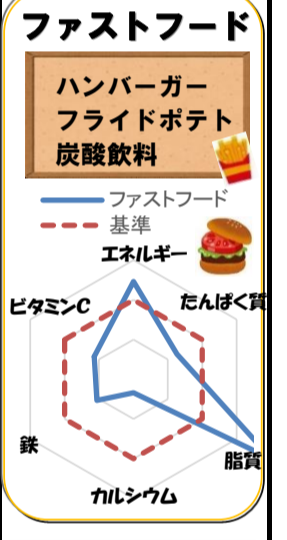
5月分 学校給食献立表 「バランスを考えて食べよう」

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	水	コッパン 牛乳 じゃがいものカレー煮 甘夏サラダ 抹茶ピーズ	豚肉・ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ・しめじ・生姜 キャベツ・きゅうり・甘夏みかん	パン 砂糖 砂糖・でんぷん	油 油	783 29.8	① ② ③	① ② ③
2	木	ピースそばろ丼 牛乳 ひじきあえ 豚汁	鶏肉	牛乳 ひじき	ごぼう・グリーンピース・生姜 人参・ねぎ 大根・生姜	米・砂糖 砂糖 じゃが芋・こんにゃく	油 ごま・油 油	758 31.9	① ② ③	① ② ③	
7	火	ピピンバ 牛乳 わかめと卵のスープ	豚肉	牛乳 わかめ	ねぎ・人参・小松菜 人参・ねぎ 人参・ねぎ	しいたけ・生姜・にんにく・もやし 玉ねぎ でんぷん	ごま油・油・ごま ごま油	760 31.1	① ② ③	① ② ③	
8	水	玄米パン 牛乳 和風スパゲティ キャベツとチキンのサラダ いりこアーモンド	豚肉・角天 チキンフレーク	牛乳 ひじき 海藻めん いりこ	チンゲン菜・人参 人参	玉ねぎ・しめじ・コーン キャベツ・きゅうり 砂糖 砂糖	スパゲッティ 油 油 油・アーモンド	793 41.8	① ② ③	① ② ③	
9	木	ごはん 牛乳 いわしのねぎソース ひじき煮 春雨汁	いわし 油揚げ	牛乳 ひじき	ねぎ 人参 人参・小松菜	生姜 しいたけ キャベツ・玉ねぎ	でんぷん・砂糖 砂糖 春雨	油 油	743 27.1	① ② ③	① ② ③
10	金	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 大豆の磯煮 みそけんちん汁	鶏肉・油揚げ・大豆・ちぎり揚げ 豆腐・みそ	牛乳 ひじき・いりこ 昆布(だし)	人参 人参・ねぎ	梅干し いんげん 大根・ごぼう・生姜・しいたけ	米・麦 こんにゃく・砂糖 油 じゃが芋	755 33.5	① ② ③	① ② ③	
13	月	揚げパン 牛乳 肉団子スープ カミカミナッツサラダ	きな粉 ミートボール	牛乳 牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・生姜・きくらげ キャベツ・きゅうり	パン・砂糖 春雨 砂糖	油 油 油・アーモンド	758 27.3	① ② ③	① ② ③
14	火	麦ごはん ひごまるデー 牛乳 レバーとポテトのあげがらめ きゅうりとわかめの酢の物 玉ねぎのみそ汁 みかん果汁	鶏レバー しらす干し・わかめ 木綿豆腐・みそ	牛乳 牛乳	人参 人参・チンゲン菜	ピーマン きゅうり 玉ねぎ・えのきたけ みかんジュース	米・麦 でんぷん・じゃが芋・砂糖 春雨・砂糖 油・ごま	油 油・ごま	866 29.5	① ② ③	① ② ③
17	金	ホークカレー 牛乳 グリーンサラダ すいか	豚肉・レバー チーズ	牛乳 牛乳	人参 人参	玉ねぎ・にんにく・ 生姜・りんごピューレ キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	米・麦・じゃが芋 砂糖 油	油	841 24.9	① ② ③	① ② ③
22	水	ミルクパン 牛乳 あじフライ 海藻サラダ 野菜のスープ煮	あじ わかめ・海藻	牛乳 牛乳	小松菜 人参・小松菜	もやし キャベツ・玉ねぎ	パン粉 砂糖 砂糖	油 ごま・油 油	756 29.9	① ② ③	① ② ③
23	木	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 ごま酢あえ ざぜん豆	鶏肉・厚揚げ・ちぎり揚げ 大豆	牛乳 牛乳	人参 人参	玉ねぎ・しいたけ キャベツ・もやし	米 こんにゃく・じゃが芋・砂糖 砂糖	油 ごま・ごま油	772 33.7	① ② ③	① ② ③
24	金	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	鶏肉・油揚げ 味の旅 熊本 鶏肉 豚肉・かまぼこ・うすら卵	牛乳 牛乳	人参 人参・ねぎ	ごぼう・生姜・ かんぴょう・しいたけ れんこん たまねぎ しいたけ 玉ねぎ・キャベツ	米・麦・砂糖 パン粉 でんぷん 春雨	油 油 油・ごま油	766 32.4	① ② ③	① ② ③
27	月	パインパン 牛乳 焼きそば トマトとじゃこのサラダ すりおろしピーチゼリー	豚肉	牛乳 牛乳	人参 人参	キャベツ・玉ねぎ・もやし にんにく・生姜 きゅうり・玉ねぎ	パン スパゲッティ 砂糖 砂糖	油 油 油	768 31.4	① ② ③	① ② ③
28	火	赤米ごはん 牛乳 塩さば 切干大根の含め煮 おからのみそ汁	さば 竹輪・油揚げ 豆腐・おから・油揚げ・みそ	牛乳 牛乳	人参 人参・ねぎ	切干大根・いんげん 玉ねぎ	米 赤米 砂糖 油	油	746 35.6	① ② ③	① ② ③
29	水	セルフドッグ 牛乳 人参のツナマヨサラダ キャベツのクリームスープ	フランクフルト カルたろうデー ツナ 鶏肉	牛乳 牛乳	人参・チンゲン菜	人参・チンゲン菜 キャベツ・玉ねぎ・コーン	パン・砂糖 砂糖 砂糖	ノンエッグマヨネーズ 油	748 30.2	① ② ③	① ② ③
30	木	ごはん 鉄えもんデー 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 厚焼き卵 サラダ玉ねぎの和え物	厚揚げ・鶏肉 卵 ツナ	牛乳 牛乳	人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・生姜・しいたけ 玉ねぎ・きゅうり	米 こんにゃく・砂糖・でんぷん 砂糖	油 ごま	806 36.0	① ② ③	① ② ③
31	金	麦ごはん 牛乳 魚の南蛮漬け ピーマンの昆布あえ 白玉汁	ホキ 昆布の佃煮 かまぼこ・油揚げ・かつお節(出し)	牛乳 牛乳	人参 人参・チンゲン菜	玉ねぎ もやし 玉ねぎ・えのきたけ	米・麦 でんぷん・砂糖 油 ごま	油 ごま	733 30.5	① ② ③	① ② ③

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!



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
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。