

5月分 学校給食献立表

日吉共同調理場

日 曜	献立名	使用する食品名						実施の有無				栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる		花	力	江	江		さ
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	降	合	南	南		くら
1月	丸パン 牛乳 ハンバーグ トマトソース カミカミナッツサラダ 野菜スープ	ハンバーグ	トマト			パン 砂糖	①	②	③	④	⑤	⑥	763
2火	味の旅 『八十八夜』 大豆の磯煮 酢の物 お茶ふりかけ	鶏肉・大豆 厚揚げ・ちぎり揚げ	ひじき・いりこ	人参		こんにゃく・じゃが芋・砂糖 油	①	②	③	④	⑤	⑥	759
8月	丸パン 牛乳 あじフライ 人参サラダ 肉団子スープ	あじ ツナ		人参	きゅうり・玉ねぎ キャベツ・玉ねぎ 生姜・きくらげ	パン パン粉 砂糖 油	①	②	③	④	⑤	⑥	736
9火	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 中華あえ 一食味付けのり	豚肉・厚揚げ・みそ		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 こんにゃく・砂糖・でんぷん 砂糖 ごま油	①	②	③	④	⑤	⑥	769
10水	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 ツナ	人参・ピーマン・トマト		玉ねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・コーン じゃが芋・でんぷん	パン 砂糖 油 油	①	②	③	④	⑤	⑥	768
11木	ピーズ名ほろ苺 牛乳 ひじきあえ 豚汁	鶏肉・大豆	ひじき	人参	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 油	①	②	③	④	⑤	⑥	725
12金	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ	鶏肉・レバー	チーズ・スキムミルク	人参	玉ねぎ・にんにく 生姜・りんごピューレ	米・麦・じゃが芋 油	①	②	③	④	⑤	⑥	748
15月	ミルクパン 牛乳 ししゃもフライ ピーズサラダ 春雨スープ		ししゃも			パン パン粉 砂糖 油	①	②	③	④	⑤	⑥	804
16火	麦ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 さうたまのあえ物 白玉汁	厚揚げ・豚肉・大豆 チキンフレーク	いりこ	人参	玉ねぎ・生姜 玉ねぎ・きゅうり	米・麦 砂糖・でんぷん 砂糖 ごま	①	②	③	④	⑤	⑥	799
17水	黒糖パン 牛乳 ホークピース アイアンサラダ 黄桃缶	豚肉・大豆 ツナ	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	パン じゃが芋・砂糖 砂糖 ごま油	①	②	③	④	⑤	⑥	794
19金	麦ごはん 牛乳 さばの生姜煮 ピーマンの昆布あえ かきたま汁	さば	昆布の佃煮	ピーマン	もやし	米・麦 砂糖 ごま	①	②	③	④	⑤	⑥	776
24水	ミルクパン 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	海菜めん 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 油 油 砂糖 油・アーモンド	①	②	③	④	⑤	⑥	788
25木	赤米ごはん 牛乳 いわしのかほ焼き きゅうりとわかめ酢の物 たまねぎのみそ汁	いわし	わかめ		生姜 キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・えのきだけ	米 赤米 でんぷん・砂糖 砂糖 油	①	②	③	④	⑤	⑥	739
26金	ピビンバ 牛乳 わかめとたまごのスープ	豚肉	玉ねぎ・ねぎ・人参・にら		しいたけ・生姜 にんにく・もやし	米・麦・砂糖 油・ごま油・ごま	①	②	③	④	⑤	⑥	715
29月	食パン 牛乳 和風スパゲティ トマトとじゃこのサラダ きなこピーズ	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 きゅうり・キャベツ	パン スパゲティ 砂糖 油	①	②	③	④	⑤	⑥	765
30火	麦ごはん 牛乳 レバーとポテトの揚げがらめ ナッツあえ おからのみそ汁	鶏レバー			キャベツ・きゅうり 玉ねぎ	米・麦 でんぷん・じゃが芋・砂糖 砂糖 油 油 砂糖 油	①	②	③	④	⑤	⑥	763
31水	丸パン 牛乳 トマトオムレツ グリーンサラダ クリームシチュー	卵	トマト		キャベツ・きゅうり・玉ねぎ 玉ねぎ	パン 砂糖 油 油	①	②	③	④	⑤	⑥	758

※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
※ 都合により、献立が変更する場合があります。

【今月の市産品活用予定】 きゅうり ピーマン トマト キャベツ チンゲン菜



☆今月のテーマ☆
バランスを考えて食べよう



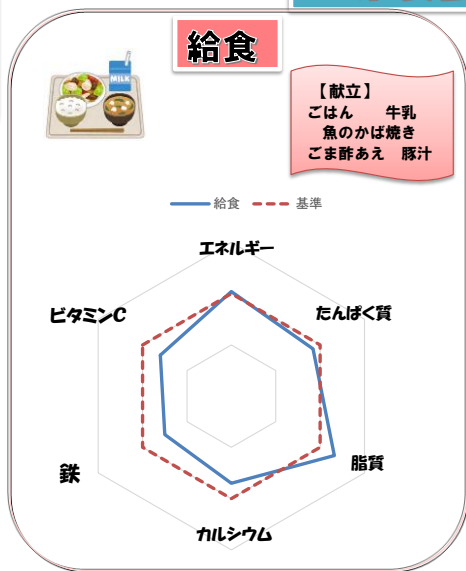
給食とファストフードの 栄養価を比べてみよう！

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るのえましよう。



5月2日は『八十八夜』
にちなんで……

この日に摘んだお茶を飲むと、1年健康に過ごすことができるとも言われています。
給食では、お茶の葉を使用した、ふりかけを出します。お茶の香りを味わってください。



2つのグラフには どんな違いがあるか

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。

『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を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、自身の食生活をもう一度見直してみましょう！

