スクールランチ 5月号

令和７年度
城西共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価	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		中学校生徒	三和	飽田	城西
			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	エネルギー（kcal）			
			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	たんぱく質（g）			
1	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		724	○	○	○
		じゃがいものうま煮	鶏肉・厚揚げ・高野豆腐・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				
		ゆかりあえ	八十八夜 献立		ゆかり	もやし・キャベツ・きゅうり	砂糖		31.7			
		お茶ふりかけ	糸かつお	しらす干し				油・ごま				
2	金	ぷち丸麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		804	○	○	○
		そぼろ丼の具	鶏肉・大豆			ごぼう・いんげん・生姜	砂糖	油				
		ひじきあえ	端午の節句 献立	ひじき		もやし・キャベツ・コーン	砂糖	ごま・油	31.7			
		豚汁	豚肉・豆腐・みそ	いりこ（出し）・いりこ	人参・ねぎ	大根・生姜	じゃが芋・こんにゃく	油				
		かしわもち					かしわもち					
7	水	黒糖パン 牛乳		牛乳			パン		702	○	○	○
		小いわしフライ（３尾）		こいわし			パン粉	油				
		グリーンアスパラのサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ・コーン	砂糖	油	28.0			
		卵スープ	卵		小松菜・人参	玉ねぎ	じゃが芋・でんぷん	油				
8	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		742	○	○	○
		ガパオライスの具	鶏肉・大豆・みそ		ピーマン・パプリカ	玉ねぎ・セロリ・にんにく	砂糖・でんぷん	油				
		春雨サラダ			人参	きくらげ・キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま・ごま油	29.9			
		トマトスープ	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				
9	金	ぷち丸麦ごはん 牛乳	鉄・鉄デー	牛乳			米・麦		742	○	○	○
		元気がでるレバー	鶏レバー・たら		にら		でんぷん・砂糖	油・ごま				
		ナッツあえ			小松菜・人参	キャベツ	砂糖	カシューナッツ	29.6			
		わかめ汁	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						
12	月	揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン・砂糖	油	732	○	○	○
		肉団子スープ	ミートボール		人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・生姜・きくらげ	春雨	油				
		切干大根のサラダ	ツナ		人参	切干大根・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	26.8			
13	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		700	○	○	○
		ラフテー	豚肉	味の旅「沖縄」		大根・生姜	こんにゃく・黒糖	油				
		にんじんシリシリ	ツナ・卵		人参			ごま・油・ごま油	28.7			
		もずくスープ	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				
14	水	コッペパン（カット） 牛乳		牛乳			パン		711	○	○	○
		チリコンカン	豚肉・大豆		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく	砂糖	油				
		ツナサラダ	ツナ	海藻めん		もやし・きゅうり	砂糖	油	31.2			
		キャベツスープ	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				
16	金	ぷち丸麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		746	○	○	○
		チキンカレー	鶏肉・レバー	スキムミルク・チーズ	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごピューレ	じゃが芋	油				
		茎わかめのサラダ		くきわかめ	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま・油	26.2			
		みかんゼリー					みかんゼリー					
21	水	丸パン（カット） 牛乳		牛乳			パン		739	○	○	○
		豆腐ハンバーグの玉ねぎソース	豆腐ハンバーグ			玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖	油				
		カミカミナッツサラダ		しらす干し		キャベツ・きゅうり	砂糖	油・カシューナッツ	28.7			
		野菜スープ	ベーコン		人参・チンゲン菜	玉ねぎ	マカロニ・じゃが芋					
22	木	ごはん 牛乳		牛乳	ひごまるデー：ピーマン		米		718	○	○	○
		メンチカツ	豚肉　鶏肉			たまねぎ	パン粉	油				
		ピーマンの昆布あえ		昆布の佃煮	ピーマン	もやし		ごま	26.9			
		鶏ごぼううどん	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・白菜	砂糖・うどん					
23	金	赤米ごはん 牛乳		牛乳			米　赤米		716	○	○	○
		高野豆腐のそぼろ煮	厚揚げ・高野豆腐・豚肉	いりこ	人参	玉ねぎ・生姜	こんにゃく・砂糖・でんぷん	油				
		野菜のおかかあえ	糸かつお		小松菜	もやし・キャベツ			27.2			
		白玉汁	かまぼこ・油揚げ・かつお節（出し）	昆布（だし）	人参・ねぎ	大根	白玉もち					
26	月	食パン 牛乳		牛乳			パン		752	○	○	○
		トマトオムレツ	卵		トマト							
		グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油	34.4			
		クリームシチュー	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				
27	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		749	○	○	○
		魚の南蛮漬け	たら		パプリカ	玉ねぎ	でんぷん・砂糖	油				
		切干大根の含め煮	天ぷら（角天）・油揚げ		人参	切干大根・いんげん	砂糖	油	29.4			
		けんちん汁	鶏肉・豆腐	いりこ（出し）	人参・ねぎ	ごぼう・生姜	こんにゃく・じゃが芋	油				
28	水	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		770	○	○	○
		じゃがいものカレー煮	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				
		アイアンサラダ	ツナ	ひじき	小松菜	切干大根・コーン	砂糖	ごま・ごま油	27.4			
		黄桃缶				黄桃						
29	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		743	○	○	○
		あじフライ	あじ				パン粉	油				
		玉ねぎのあえ物	チキンフレーク			玉ねぎ・きゅうり	砂糖	ごま	30.1			
		おからのみそ汁	豆腐・おから・油揚げ・みそ	わかめ・いりこ・いりこ（出し）	人参・ねぎ	玉ねぎ						
30	金	ぷち丸麦ごはん 牛乳	カルカルデー	牛乳			米・麦		768	○	○	○
		家常豆腐	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				
		中華あえ			人参	もやし・キャベツ	砂糖	ごま・ごま油	32.2			

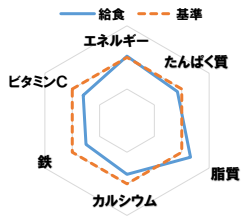
☆今月のテーマ☆

バランスを考えて食べよう

今月は体育大会が予定されています。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づ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。

給食のバランスの良さ

【献立】
ごはん　牛乳
魚の南蛮漬け
切干大根の含め煮　けんちん汁



皐月（さつき）の食文化

5月1日…八十八夜献立
立春から数えて88日目を八十八夜と言います。八十八夜につまれたお茶をいただくと長生きするともいわれています。日本の緑茶を新茶としていただける季節です。

5月2日…端午の節句献立
端午の節句（5月5日）は奈良時代から続く古い行事です。こいのぼりや五月人形を飾り、ちまきやかしわ餅を食べ、しょうぶ湯に入って子どもの成長を願います。今年は久々に中学校の献立にかしわ餅を入れました。日本の季節を感じられる行事食を継承していくことも学校給食で考えていきましょう。

5月から適塩デー始まります

日本人は、食塩をとる量が世界と比べて多いと言われており、食塩のとりすぎが問題になっています。
食塩のとりすぎは、将来の健康に影響することが分かっていて、中学生のうちから気をつけておくことが大切です。
そこで、食塩の役割と適塩（適切な食塩量）の必要性について学んでいきましょう。

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

※ 5月15日(木)、5月19日(月)、5月20日(火)は体育大会の関係で給食はありません。

※ 都合により、献立を変更する場合があります。