



5月分 学校給食献立用

☆今月のテーマ☆
バランスを考えて食べよう

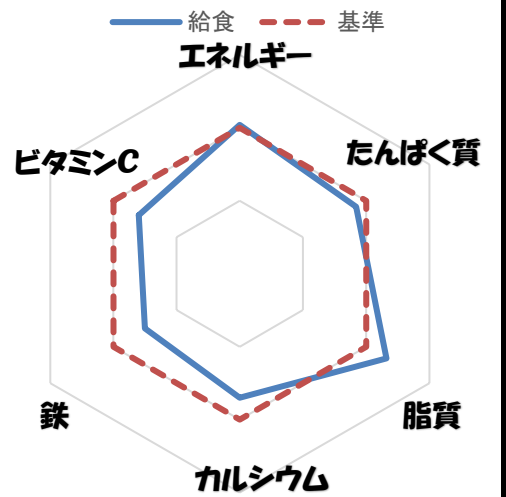
植木共同調理場

日 曜	献立名	使用する食品名					栄養価 中学生徒 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g)	有無			
		(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とになる	鹿南	五霊		植木北			
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆腐類	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			
1 水	ピースそばろ丼	鶏肉・大豆			ごぼう・グリーンピース・生姜	米・砂糖	油	745	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳								
	ひじきあえ		ひじき		もやし・キャベツ・コーン	砂糖	油				
2 木	コッパン					パン		783	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳								
	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				
7 火	甘夏サラダ				キャベツ・きゅうり・甘夏みかん	砂糖	油	29.8	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	抹茶ピーンズ	大豆				砂糖・てんぷん					
	ミルクパン					パン					
8 水	牛乳		牛乳					810	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	小さいわしフライ		こいわし			パン粉	油				
	ポテトサラダ	ハム			きゅうり・玉ねぎ	じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ				
9 木	ミネストローネ	豚肉・いんげん豆		人参・トマト	玉ねぎ・キャベツ・セロリ・にんにく	マカロニ	油	34.3	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	ごはん					米					
	牛乳		牛乳								
10 金	レバーとポテトのナッツからめ	鶏レバー		ピーマン		でんぷん・じゃが芋・砂糖	油・カシューナッツ	807	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ	人参	きゅうり	春雨・砂糖					
	おからのみそ汁	豆腐・おから・油揚げ・みそ	いりこ(出し)	人参・ねぎ	玉ねぎ						
13 月	きなこ揚げパン	きな粉				パン・砂糖	油	700	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳								
	肉団子スープ	ミートボール		人参・小松菜	玉ねぎ・生姜	春雨	油				
14 火	カミカミサラダ		しらす干し・チーズ		キャベツ・きゅうり	砂糖	油	26.1	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	麦ごはん					米・麦					
	牛乳		牛乳								
15 水	厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ・鶏肉		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・生姜・しいたけ	こんにゃく・砂糖・てんぷん	油	792	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	厚焼き卵	卵									
	サラダ玉ねぎの和え物	ツナ		玉ねぎ・きゅうり	砂糖						
17 金	ピビンバ(麦ごはん+肉+ナムル)	豚肉		ねぎ・人参・にら	しいたけ・生姜・にんにく・もやし	米・麦・砂糖	ごま油・油・ごま	751	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳								
	わかめと卵のスープ	ベーコン・卵・豆腐	わかめ	人参・ねぎ	玉ねぎ	でんぷん	ごま油				
22 水	セルフドッグ	フランクフルト		トマト		パン・砂糖		736	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳								
	コールスロー		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	油					
27 月	野菜のスープ煮	ベーコン		人参・小松菜	キャベツ・玉ねぎ	じゃが芋	油	24.8	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	みかん果汁				みかんジュース						
	赤米ごはん					米 赤米					
28 火	牛乳		牛乳					710	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	塩さば	さば									
	切干大根の含め煮	竹輪・油揚げ		人参	切干大根・いんげん	砂糖	油				
29 水	玉ねぎのみそ汁	豆腐・みそ	いりこ(出し)	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・えのきたけ			33.0	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	ポークカレー	豚肉・レバー		人参	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・麦・じゃが芋	油				
	牛乳		牛乳								
30 木	グリーンアスパラのサラダ		アスパラガス・赤ピーマン		キャベツ・コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ・油	763	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	みかん果汁				みかんジュース						
	ごはん					米					
31 金	牛乳		牛乳					764	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	いわしのねぎソース	いわし		ねぎ	生姜	でんぷん・砂糖	油				
	ひじき煮	油揚げ		人参	しいたけ	砂糖	油				
1 水	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ・いりこ(出し)	人参・ねぎ	玉ねぎ	じゃが芋		27.8	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	ミルクパン					パン					
	牛乳		牛乳								
2 木	焼きそば	豚肉		人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし・ニンニク・生姜	スパゲッティ	油	751	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	トマトとじゃこのサラダ	しらす干し		トマト	きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油				
	麦ごはん					米・麦					
7 火	牛乳		牛乳					695	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	家常豆腐	豚肉・豆腐・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・生姜・にんにく・しいたけ	こんにゃく・砂糖・てんぷん	油				
	もやしのナムル			にら	もやし	砂糖	ごま・ごま油				
13 月	麦ごはん					米・麦		750	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳								
	いわしの梅煮	いわし			梅干し						
28 火	大豆の磯煮	鶏肉・油揚げ・大豆・ちりめん		人参	いんげん	こんにゃく・砂糖	油	33.2	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	みそけんちん汁	豆腐・みそ	昆布(だし)	人参・ねぎ	大根・ごぼう・生姜・しいたけ	じゃが芋	油				
	丸パン					パン					
29 水	牛乳		牛乳					707	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	ハンバーグトマトソース	ハンバーグ		トマト		砂糖					
	やさいスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ・キャベツ	じゃがいも					
30 木	すいか入りフルーツポンチ				西瓜・黄桃・パイナップル	カクテルゼリー・砂糖		27.7	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	かんぴょう入り混ぜごはん	鶏肉		人参	ごぼう・生姜・かんぴょう・しいたけ	米・砂糖	油				
	牛乳		牛乳								
31 金	れんこんのはさみ揚げ	鶏肉		人参	れんこん たまねぎ ししいたけ	パン粉 でんぷん	油	767	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	タイピーエン	豚肉・かまぼこ・うすら卵		人参・ねぎ	玉ねぎ・キャベツ	春雨	油・ごま油				
	カルちゃんデ		牛乳								
1 水	あじフライ	あじ				パン粉	油	727	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	海藻サラダ		わかめ・海藻	小松菜	もやし	砂糖	油				
	キャベツのクリームスープ	鶏肉	牛乳・チーズ		キャベツ・玉ねぎ・コーン	じゃが芋	油				
2 木	麦ごはん					米・麦		700	① ② ③	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳								
	じゃがいものうま煮	鶏肉・厚揚げ・ちりめん		人参	玉ねぎ・しいたけ	こんにゃく・じゃが芋・砂糖	油				
7 火	ごま酢あえ			人参	キャベツ・もやし	砂糖	ごま・ごま油	28.6	① ② ③	① ② ③	① ② ③

給食とファストフードの
栄養価を比べてみよう!

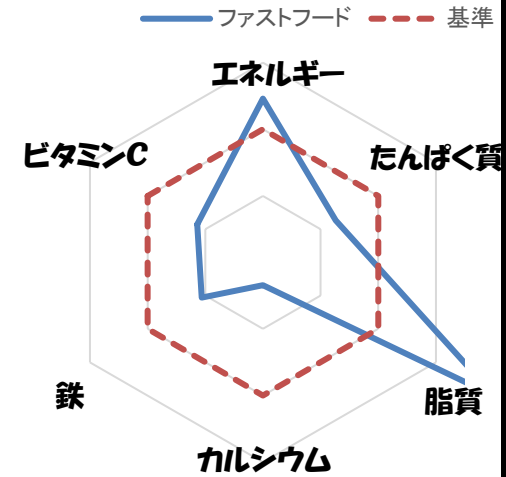
給食

【献立】
ごはん 牛乳
魚のかば焼き
ごま酢あえ 豚汁

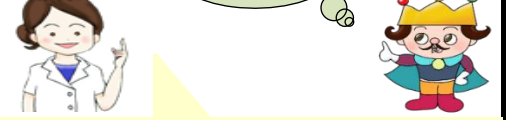


ファストフード

ハンバーガー
フライドポテト



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。

一方給食は、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、自分自身の食生活をもう一度見直してみよう!

★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。