

5月 予定献立表(中学校)

今月の目標 「マナーを守って食事をしよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

米・牛乳・小松菜

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		主に体の組織を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主にエネルギーになる食品(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g
1 金	鶏こどもの日献立 ご飯 こいのぼりすまし汁 鯖の西京焼き マヨおひたし 柏餅	鶏肉 豆腐 かまぼこ さわら 味噌 ハム 鰹節	牛乳	人参 ほうれん草	大根 えのき 長ねぎ もやし	米 砂糖 柏餅	ドレッシング	768	33.5	20.1	2.1
7 木	ご飯 芋だんごのみそ汁 きんぴら豚丼の具 野菜のごま和え 抹茶プリン	油揚げ 味噌 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	大根 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう 白滝 生姜 キャベツ もやし	米 芋だんご 砂糖 プリン	油 ごま	826	29.6	21.2	3.0
8 金	麦ご飯 ハヤシチュー オムレツ ツナチーズポパイサラダ	豚肉 卵 ツナ	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ しめじ きゅうり	米 大麦 じゃが芋 ルウ 砂糖	バター 生クリーム 油	797	30.1	23.7	2.6
11 月	ご飯 豚汁 いわしの生姜煮 いんげんとひき肉の炒め煮 豆乳プリン	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 鰹 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	大根 ごぼう 玉ねぎ 生姜	米 じゃが芋 春雨 でん粉 砂糖 プリン	油	761	32.2	21.1	2.2
12 火	きなこ揚げパン 春キャベツのポトフ ジャーマンポテト ハニーヨーグルト	きな粉 鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ 大根	パン 砂糖 じゃが芋	油 オリーブオイル	753	29.5	30.3	2.8
13 水	麦ご飯 キムチスープ ブルゴギ丼の具 もやしと枝豆のナムル	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にら チンゲン菜 人参	白菜 長ねぎ きくらげ にんにく 玉ねぎ もやし 枝豆	米 大麦 春雨 砂糖	ごま ごま油	758	28.9	22.7	2.3
14 木	黒糖パン オニオンスープ ハンバーグマトソース ウインナーとキャベツのガリパタソテー	鶏肉 油揚げ 豚肉 ウインナー	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ	パン じゃが芋 砂糖 でん粉	オリーブオイル バター	769	32.0	32.3	3.3
15 金	たけのこご飯 ちゃんこ汁 彩り野菜の卵焼き 味噌ドレッシングサラダ	鶏肉 油揚げ 豚肉 卵 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	白菜 えのき たけのこ ごぼう 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖	油 ごま油 ごま	786	28.0	29.7	3.5
18 月	ご飯 家常豆腐 えび焼売(2個) 春雨サラダ	豚肉 味噌 絹揚げ うずらの卵 海老 鱈 ハム	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ たけのこ 椎茸 キャベツ もやし きゅうり	米 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ごま	862	31.6	30.5	2.7
19 火	焼きそば かつおコロッケ かぼちゃとチーズのサラダ 蒸しケーキ	豚肉 鰹 削り節 ハム	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ	キャベツ もやし 玉ねぎ きゅうり コーン	中華麺 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃが芋 蒸しケーキ	油 マヨネーズ	859	28.1	38.2	3.7
20 水	ご飯 若竹汁 鯖のごま味噌だれ 小松菜の納豆和え	豆腐 さば 味噌 納豆 鰹節	牛乳 わかめ	人参 小松菜	えのき たけのこ 生姜 長ねぎ	米 でん粉 砂糖	ごま	784	32.5	26.7	2.3
21 木	コッペパン 米粉のコーンポタージュ ポークフランクケチャップソース イタリアンサラダ マスカットゼリー	ベーコン ウインナー	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ ピーマン	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン 米粉 砂糖 ゼリー	生クリーム バター ドレッシング	772	29.9	32.9	3.7
22 金	★かみかみ献立★ 麦ご飯 根菜キムチ汁 鶏肉の香り焼き きんぴらごぼう	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉 さつま揚げ	牛乳	人参	大根 長ねぎ 白菜 にんにく ごぼう こんにゃく 枝豆	米 大麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま油 ごま	751	33.9	19.2	2.2
25 月	ご飯 ワンタンスープ 肉団子甘酢あん(2個) チンジャオロース チーズ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜 ピーマン	白菜 きくらげ 長ねぎ たけのこ 椎茸 生姜 玉ねぎ にんにく	米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	ごま油 油	750	26.4	19.7	2.6
26 火	ナポリタン あじのアーモンドフライ ブロッコリーとチキンのサラダ りんごのタルト	ウインナー 豚肉 鰹 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ エリンギ コーン	スパゲティ 砂糖 パン粉 小麦粉 タルト	油 ごま アーモンド	759	32.0	33.6	2.7
27 水	ご飯 チキンカレー 青菜のソテー ゼリーポンチ	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ コーン パイン みかん 桃	米 じゃが芋 ルウ 米粉 ゼリー	油 オリーブオイル	784	24.5	19.4	2.3
28 木	食パン チリコンカン コーングラタン 人参のマリネ キャラメルクリーム	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 きゅうり コーン	パン じゃが芋 白いんげん豆 ひよこ豆 小麦粉 砂糖 マカロニ キャラメルクリーム	油 バター	788	32.9	29.1	2.7
29 金	ご飯 キャベツと豆腐の味噌汁 ささみのねぎソースがけ 切干大根のごま和え 卵ふりかけ	豆腐 油揚げ 味噌 鶏肉 卵 削り節	牛乳 海苔	小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ にんにく 生姜 切干大根 きゅうり	米 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	750	34.1	19.6	2.6

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

<保護者の方へ>

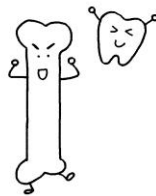
- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルギーを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。
- 「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



成長期に大切なカルシウム!



カルシウムは骨や歯のおもな構成成分です。不足すると骨粗しょう症などの原因になります。骨粗しょう症予防には10代のうちに骨量を多くしておくことが大切で、それには子どもの頃から栄養バランスがよく、カルシウムの多い食事をとることが重要です。牛乳や小魚、青菜など、カルシウムの多い食品を積極的に食べましょう。



マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。

みんなで楽しく食事ができるように工夫してみましょう。

平均栄養量	782	30.5	26.1	2.7
基準栄養量	830	34.3	23.0	2.5