

5月

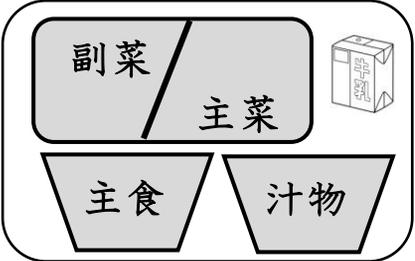
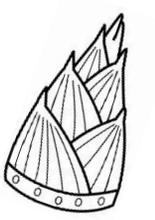


献立表

平成30年5月 出雲崎中学校

月	曜	献立名			おもに使用する食品						エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
		主食	飲み物	副食	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚肉 卵大豆	牛乳乳製品 小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	米パン めんいも	油脂	
					たんぱく質・無機質			ビタミン類・食物繊維		炭水化物・脂肪	
1	火	ココアパン	牛乳	卵スープ マカロニグラタン れんこんサラダ	卵 とり肉 ロースハム	牛乳 わかめ チーズ	チンゲン菜 ほうれんそう にんじん	玉ねぎ えのきだけ 干しいたけ きくらげ しめじ コーン きゅうり れんこん	パン さとう マカロニ ホワイトルー	ごま油 バター ノンエッグ マヨネーズ	777 32.2 3.6
2	水	カレーライス	牛乳	しょうゆフレンチ フルーツクレープ	豚肉 大豆 ロースハム	スキムミルク 牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし きゅうり きゃべつ コーン	米 玄米 じゃがいも カレールー	油	855 26.7 2.7
7	月	中華めん	牛乳	みそラーメンスープ 焼きぎょうざ ジャーマンポテト でこぼん	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	しょうが にんにくもやし きゃべつ ねぎメンマ 玉ねぎ コーン でこぼん	中華めん 小麦粉 じゃがいも	油	874 36.2 4.0
8	火	梅ちりめん ごはん	牛乳	たけのこみそ汁 とり肉のみそつくね いそあえ	油揚げ とり肉 ツナ	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ のり	にんじん 小松菜	梅干し えのきだけ ねぎ えだまめ 玉ねぎ れんこん もやし	米 玄米 パン粉 じゃがいも でんぶん	ごま	694 29.1 2.8
9	水	ごはん	牛乳	とん汁 鯖のみそ煮 なっとうあえ	豚肉 とうふ 鯖 なっとう	牛乳	にんじん 野沢菜漬け	大根 ごぼう ねぎ しょうが たくあん漬け きゃべつ	米 じゃがいも さとう	ごま	886 37.7 3.3
10	木	ごはん 手作りふりかけ	牛乳	山菜汁 とうふハンバーグ ごまあえ	かつおぶし あつ揚げ 豚肉 とうふ	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ ひじき	にんじん ほうれんそう	山菜 なめこ 玉ねぎ もやし きゃべつ	米 パン粉 さとう	ごま	756 30.0 3.1
11	金	ごはん	牛乳	けんちん汁 コロッケ チキンサラダ	とり肉 とうふ 豚肉	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ 玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン	じゃがいも パン粉 小麦粉	バター	843 29.6 3.3
14	月	ソフトめん	牛乳	カレーなんばん ポテトのチーズ焼き アーモンドサラダ	とり肉 ベーコン ロースハム	牛乳 チーズ	にら 小松菜	玉ねぎ えのきだけ きゅうり 干しいたけ きゃべつ	ソフトめん じゃがいも	アーモンド 油	856 32.8 5.0
15	火	わかめごはん	牛乳	なめこ汁 いかの塩こうじ焼き 切干大根サラダ	とうふ 油揚げ いか ツナ	わかめ 牛乳	にんじん 小松菜	なめこ ねぎ 切干大根 もやし	米 玄米 じゃがいも	ごま ごま油	657 31.0 2.7
16	水	ごはん	牛乳	マーボーとうふ しゅうまい ごまドレサラダ	豚肉 とうふ ロースハム	牛乳	にんじん	にんにく しょうが もやし ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 きゃべつ きゅうり コーン	米 でんぶん しゅうまいの皮	ごま油 ごま	758 30.0 2.3
17	木	ごはん	牛乳	きゃべつのみそ汁 紅ますの塩焼き たくあんあえ チョコバナナワッフル	油揚げ 紅ます	牛乳	小松菜 にんじん	きゃべつ 玉ねぎ えのきだけ きゅうり たくあん漬け	米	ごま	662 30.0 4.8
18	金	たれかつどん	牛乳	はまぐりのみそ汁 きゃべつの浅漬け	豚ひれ肉 はまぐり	牛乳 塩こんぶ	にんじん 野沢菜漬け	えのきだけ ねぎ きゃべつ きゅうり	米 玄米 車麩 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	ごま油	768 33.9 2.8
21	月	中華どん	牛乳	もずくのみそ汁 もやしナムル	豚肉 えび うずら卵 なると巻き ロースハム	牛乳 もずく	にんじん 小松菜 キヌサヤ チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ水煮 もやし きくらげ えのきだけ ねぎ 切干大根	米 玄米 さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま ごま油	688 26.6 3.1
22	火	米粉パン ソフトチーズ	牛乳	春雨スープ 肉だんごのケチャップソース ポテトサラダ	ベーコン 豚肉 ロースハム	チーズ 牛乳	にんじん チンゲン菜	ねぎ きゃべつ きくらげ きゅうり きゃべつ	米粉パン 春雨 さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	856 38.8 4.8
23	水	ごはん	牛乳	みそワタンスープ ホキの野菜あんかけ こんにゃくサラダ	豚肉 ホキ かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれんそう	えのきだけ ねぎ メンマ 玉ねぎ たけのこ水煮 しょうが	米 ワンタン でんぶん さとう	ごま油 油 ごま	730 31.8 3.6
24	木	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 とり肉の香味焼き 梅おかかあえ	豚肉 とり肉 ツナ かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ えだまめ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり もやし	米 じゃがいも さとう 車麩	ごま油	697 26.7 2.6
25	金	五目ごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 ふくさ卵 なめたけあえ	とり肉 油揚げ あつ揚げ 卵 うち豆 豚肉 とうふ かまぼこ	ひじき 牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	ごぼう えだまめ 大根 ねぎ 玉ねぎ もやし きゅうり なめたけ	米 玄米 じゃがいも さとう	油	760 35.9 3.6
28	月	チキンライス	牛乳	にら玉スープ えびフライ バンサンスー	とり肉 とうふ 卵 ロースハム ベーコン えび	牛乳	にんじん にら グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム えのきだけ きゅうり コーン もやし	米 さとう 小麦粉 玄米 パン粉 春雨	油 ごま ごま油	842 39.9 3.6
29	火	セルフ ハンバーガー	牛乳	クリームシチュー 海藻サラダ	豚肉 牛肉 とり肉 ツナ	チーズ 牛乳 海藻 くさわかめ	にんじん	玉ねぎ アスパラ しめじ きゃべつ きゅうり	パン じゃがいも ホワイトルー	油	888 38.2 3.7
30	水	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁 とり肉のから揚げ 野菜おひたし カスタードプリン	とうふ 油揚げ あつ揚げ とり肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	ねぎ しょうが もやし きゃべつ	米 じゃがいも でんぶん	油	859 39.7 2.6
31	木	ごはん	牛乳	車麩とぜんまいの煮物 さけのみそマヨネーズ焼き ひじきサラダ	とり肉 車麩 さつま揚げ 油揚げ さけ ロースハム	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	ぜんまい水煮 干しいたけ 玉ねぎ こんにゃく いんげん きゃべつ きゅうり コーン	米 じゃがいも さとう	油 ノンエッグ マヨネーズ	814 34.9 2.4

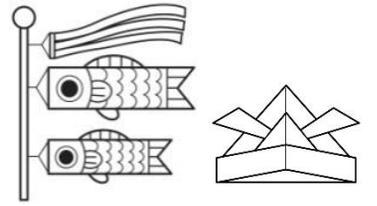
☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
	1 れんこん / マカロニ サラダ / グラタン ココアパン / 卵 スープ はし	2 しょうゆ / フレンチ カレー / ライス フルーツ / クレープ スプーン	*正しい盛り付け方* *よく見て盛り付けましょう。 	
	7 でこぼん ジャーマン / 焼き ポテト / ぎょうぎ 中華めん / みそ ラーメン / スープ はし	8 いそ / とりの あえ / みそつくね 梅 / たけのこ ちりめん / みそ汁 ごはん はし	9 なっとう / さばの あえ / みそ煮 ごはん / とん汁 はし	10 ごま / とろろ あえ / ハンバーグ 手作り / ふりかけ ごはん / 山菜汁 はし
14 アーモンド / ポテトの サラダ / チーズ 焼き ソフトめ / カレー 中華 / なんばん どん はし	15 切干大根 / いかの サラダ / 塩こうじ 焼き わかめ / なめこ ごはん / 汁 はし	16 ごまドレ / しゅう サラダ / まい ごはん / マーボー 豆腐 はし	17 チョコバナナ ワッフル たくあん / べにます あえ / の塩焼き ごはん / きゃべつ のみそ汁 はし	18 きゃべつ / あじ漬け たれかつ / はまぐり どん / のみそ汁 はし
21 もやし / ナムル 中華 / もずく どん / のみそ汁 はし	22 ポテト / 肉だんごの サラダ / ケチャップ ソース 米粉パン / 春雨 ソフト / スープ チーズ / はし	23 こんにゃく / ホキの サラダ / やさい あんかけ ごはん / みそ どん / ワンタン スープ はし	24 梅おかか / とり肉の あえ / 香味焼き ごはん / じゃが どん / いもの そぼろ煮 はし	25 なめたけ / ふくさ あえ / 卵 五目 / あつ揚げ ごはん / のみそ汁 はし
28 パンサン / えび スー / フライ チキン / なら玉 ライス / スープ はし	29 海藻 / クリーム サラダ / シチュー セルフ / じゃがいも ンバーグ / の煮物 はし	30 カスタード プリン やさい / とり肉の おひたし / から揚げ ごはん / わかめの どん / みそ汁 はし	31 ひじき / さけの サラダ / みそマヨネーズ 焼き ごはん / 車ふと どん / ぜんまい の煮物 はし	



食育だより

平成30年5月
出雲崎中学校



調子はいかがですか？

新年度がスタートして、一か月が過ぎようとしています。新しい生活には慣れたでしょうか。5月は、新緑が美しくとてもさわやかな季節です。よい調子が続くよう、規則正しい生活を心がけましょう。

早く寝れば、早く起きられます。あたりまえのことですが、意識しないと、続けられません。努力しましょう。



元気の合い言葉

毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれる！

朝ごはんは、一日のスタートスイッチです。しっかり食べて、脳とからだを起こしましょう。



朝から元気さん

ふりかえる

- 朝は早めに起きる
- 朝ごはんはしっかり食べる
- トイレですっきり！

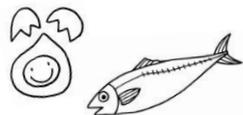
VS

朝からへろ子さん

ふりかえる

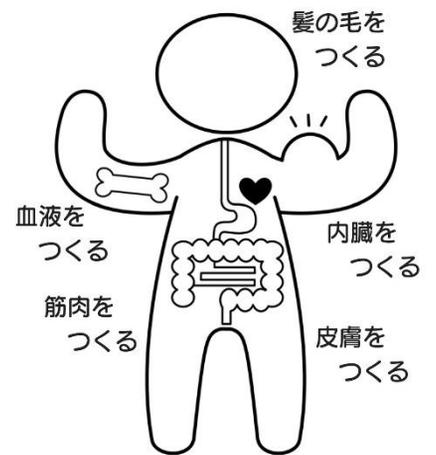
- 寝坊ばかり
- 朝ごはんぬき
- 便秘
- 夜食を食べる
- 夜遅くまで起きている

たんぱく質のはなし

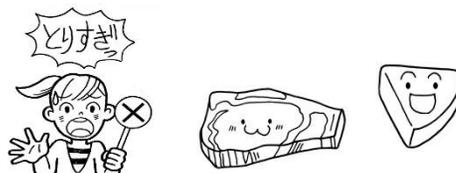


たんぱく質は、からだをつくる栄養素で、人のからだの中では、水分に次いで多く、筋肉や血液、臓器を構成しています。皮ふ、爪、髪の毛もたんぱく質からつくられます。その他、病気やけがに対する免疫機能を高める働きもあります。不足すると、筋力や体力がおとろえたり、かぜなど、感染症にかかりやすくなったりします。

Protein



大事な栄養素ですが、とりすぎに注意です。 主菜は一食一個で十分



焼き魚ととり肉のから揚げ、さらにえびフライ・・・一食にいくつもの主菜を食べていませんか。たんぱく質は、1gあたり4kcalのエネルギーを持っています。脂肪を多く含む食材もあります。食べすぎはエネルギーや脂肪のとりすぎになります。成長期だから、運動をしているから、とって主菜が多い食生活を続けていると、栄養がかたよります。主菜はごはんや野菜の力を借りないと、筋肉や血液になりません。給食を参考にして、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせましょう。

たんぱく質には、動物性と植物性とがあります。肉・魚介・卵・大豆・乳製品をバランスよく食べましょう。