

5月



献立表


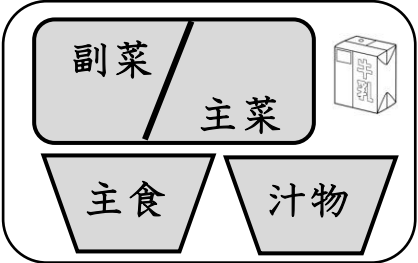
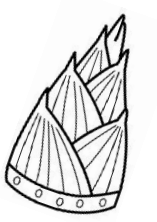
平成30年5月 出雲崎中学校

| 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 ワタタン 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 くきわかめ | 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。

給食配膳図

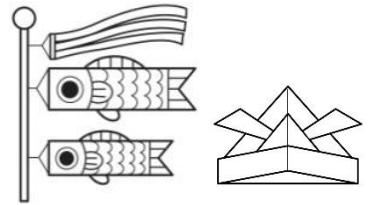
平成30年5月
出雲崎中学校

| 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 ごまだレ / 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 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 / ンバーガー スプーン | 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 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 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！

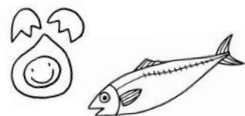
VS

朝からへろ子さん

ふりかえる

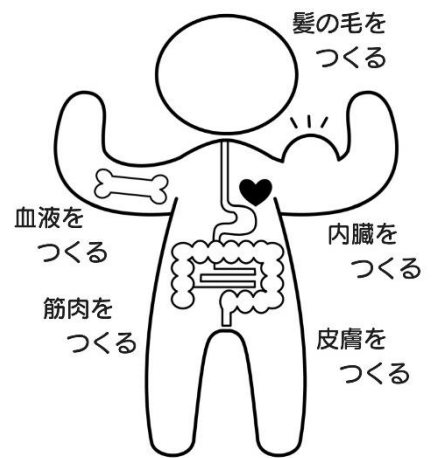
- 寝坊ばかり
- 朝ごはんぬき
- 便秘
- 夜食を食べる
- 夜遅くまで起きている

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。