

5月

献立表

令和元年5月 出雲崎中学校

日	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 小魚海藻	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		
7	火	カレーライス	牛乳	ふくじん漬けあえ メープルワッフル	豚肉 大豆 レンズ豆	チーズ牛乳 スキムミルク	にんじん	にんにくしょうが 玉ねぎ きゃべつ きゅうり	米 玄米 じゃがいも	油 ごま カレールー	722 23.2 2.5
8	水	米粉めん	牛乳	卵スープ 肉だんごのケチャップソース ジャーマンポテト	ベーコン 卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん にら パセリ	えのきだけ ねぎ 玉ねぎ ホールコーン	米粉めん じゃがいも	油	846 37.4 3.8
9	木	たけのこごはん	牛乳	あおさのみそ汁 うどんぎょうざ チキンサラダ	油揚げ 豚肉 なると巻き とり肉	牛乳 あおさ	にんじん にら	たけのこ 干しいたけ ねぎ えのきだけ チンゲン菜 もやし きゃべつ しょうが きゅうり ホールコーン	米 玄米 さとう うどん でんぶん じゃがいも	ごま油 ごま	705 28.1 3.8
10	金	ごはん	牛乳	車ふの揚げ煮 さばのてり焼き なっとうあえ	車ふ とり肉 さば なっとう	牛乳	にんじん かぼちゃ 野沢菜漬け	しめじ こんにゃく えだまめ たくあん漬け きゃべつ	米 でんぶん	油 ごま	875 35.4 2.2
13	月	五目ごはん	牛乳	きゃべつのみそ汁 ししゃもフライ なめたけあえ	油揚げ ししゃも かまぼこ	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう きゃべつ ねぎ えのきだけ もやし	米 玄米 さとう	油	685 24.4 2.8
14	火	セルフ ハンバーガー	牛乳	コーンシチュー 寒天サラダ	豚肉 牛肉 ベーコン とり肉	チーズ牛乳 ひじき くわがめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム水蒸き きゃべつ きゅうり	パン パン粉 さとう じゃがいも	ホワイトルー 油	859 37.9 3.7
15	水	ごはん	牛乳	とりだんご汁 ますの塩焼き たくあんあえ ヨーグルト	とり肉 とうふ ます	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	大根 ごぼう つきこん ねぎ 白菜 きゃべつ きゅうり たくあん漬け	米	ごま	732 35.9 2.7
16	木	ごはん こんぶのつくだ煮	牛乳	ワンダンスープ ポテトのピザ焼き パンサンスー	豚肉 ベーコン なると巻き ロースハム	こんぶ 牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜 ピーマン	えのきだけ 玉ねぎ メンマ ねぎ きゅうり もやし	米 ワンダン じゃがいも 春雨 さとう	油 ごま ごま油	712 23.5 3.3
17	金	キムチ チャーハン	牛乳	なめこ汁 中華風卵焼き 海藻サラダ	豚肉 とうふ 車ふ 卵 ツナ	牛乳 わかめ くわがめ	にんじん 小松菜	ねぎ 白菜 しょうが なめこ 玉ねぎ きゃべつ もやし たけのこ水蒸	米 玄米 さとう じゃがいも でんぶん	ごま油 ごま	711 28.6 3.4
20	月	ごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 春巻き きゃべつ浅漬	あつ揚げ うち豆 豚肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん にら 野沢菜漬け	大根 ねぎ たけのこ水蒸 きくらげ きゃべつ きゅうり	米 じゃがいも 春巻の皮 春雨 でんぶん さとう	ごま油 油 ごま	769 26.0 2.3
21	火	ツナそぼろ丼	牛乳	板ふのみそ汁 アーモンドサラダ	ツナ 豚肉 卵 板ふ とうふ 油揚げ ロースハム	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ水蒸 干しいたけ えだまめ ねぎ えのきだけ きゃべつ きゅうり	米 玄米 さとう じゃがいも	油 アーモンド	779 32.9 2.6
22	水	中華めん	牛乳	みそラーメンスープ コーンしゅうまい もやしナムル	豚肉 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし きゃべつ メンマ ねぎ 玉ねぎ ホールコーン 切干大根	中華めん でんぶん しゅうまいの皮	油 ごま ごま油	837 37.7 3.8
23	木	ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 さけのてり焼き れんこんサラダ	なると巻き さけ ロースハム	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜 ピーマン	えのきだけ ねぎ 玉ねぎ ホールコーン れんこん きゅうり きゃべつ	米 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	739 28.7 2.1
24	金	梅ごはん	牛乳	山菜汁 とり肉の塩から揚げ 野菜おひたし	あつ揚げ とり肉 油揚げ かまぼこ	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん 小松菜	梅干し 山菜 なめこ もやし にんにく きゃべつ	米 玄米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま油	779 34.6 3.0
27	月	ハヤシライス	牛乳	ひじきサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 大豆 ロースハム	牛乳 ひじき スキムミルク ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム水蒸き りんご缶 グリーンピース きゅうり きゃべつ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	米 玄米 さとう じゃがいも ハヤシルー	油	777 23.5 2.3
28	火	米粉セサミン ソフトチーズ	牛乳	春雨スープ さけグラタン ごまドレサラダ	とり肉 豚肉 さけ ロースハム	牛乳 チーズ ひじき	にんじん チンゲン菜	ねぎ きゃべつ きくらげ 玉ねぎ マッシュルーム水蒸き きゃべつ もやし ホールコーン	米粉パン 春雨 マカロニ ホワイトルー	ごま バター ごま油	798 35.2 4.0
29	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 チキンソテー バーベキューソース 切干大根の中華あえ	豚肉 とうふ とり肉 ロースハム	牛乳	にんじん にら	にんにくしょうが もやし 干しいたけ たけのこ水蒸 ねぎ 玉ねぎ 切干大根 きゅうり きゃべつ	米 でんぶん さとう	油 ごま油 ごま	789 25.0 2.6
30	木	わかめごはん	牛乳	あさりのみそ汁 ミートローフ きんぴら	あさり とうふ 油揚げ 豚肉 大豆 さつま揚げ	わかめ 牛乳	にんじん	えのきだけ ねぎ えだまめ ホールコーン 玉ねぎ ごぼう つきこん	米 玄米 さとう じゃがいも パン粉	油 ごま	786 33.0 3.2
31	金	ごはん ゆかりふりかけ	牛乳	とん汁 ちawanむし 五目豆 レモンソーダゼリー	豚肉 とうふ 卵 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん	大根 つきこん ねぎ ごぼう 干しいたけ れんこん	米 じゃがいも さとう	油	724 29.7 3.5

☆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。

教室掲示

給食配膳図

令和元年5月
出雲崎中学校

月	火	水	木	金
<p>*正しい盛り付け方*</p> <p>よく見て盛り付けましょう。</p>	<p>1</p> <p>*天皇即位の日*</p>	<p>2</p> <p>*国民の祭日*</p>	<p>3</p> <p>*憲法記念日*</p>	
<p>6</p> <p>*振替休日*</p>	<p>7</p> <p>福神漬 あえ</p> <p>カレー ライス</p> <p>メープル ワッフル</p> <p>スプーン</p>	<p>8</p> <p>ジャーマン ポテト</p> <p>肉だんごの ケチャップ ソース</p> <p>米粉めん</p> <p>卵 スープ</p> <p>はし</p>	<p>9</p> <p>チキン サラダ</p> <p>うどん ぎょうぎ</p> <p>たけのこ ごはん</p> <p>あおさの みそ汁</p> <p>はし</p>	<p>10</p> <p>なっとう あえ</p> <p>さばの 照り焼き</p> <p>ごはん</p> <p>車ふの 揚げ煮</p> <p>はし</p>
<p>13</p> <p>なめたけ あえ</p> <p>ししゃも フライ</p> <p>五目 ごはん</p> <p>きゃべつ のみそ汁</p> <p>はし</p>	<p>14</p> <p>寒天 サラダ</p> <p>ハン バーグ</p> <p>コーン シチュー</p> <p>バーガー パン</p> <p>スライス チーズ</p> <p>スプーン</p>	<p>15</p> <p>たくあん あえ</p> <p>ますの 塩焼き</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>とり だんご汁</p> <p>はし</p>	<p>16</p> <p>パンサン スー</p> <p>ポテトの ピザ焼き</p> <p>こんぶの 佃煮</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>はし</p>	<p>17</p> <p>海藻 サラダ</p> <p>中華風 卵焼き</p> <p>キムチ チャーハン</p> <p>なめこ 汁</p> <p>はし</p>
<p>20</p> <p>きゃべつ の浅漬け</p> <p>春巻き</p> <p>ごはん</p> <p>あつ揚げ のみそ汁</p> <p>はし</p>	<p>21</p> <p>アーモンド サラダ</p> <p>ツナ そぼろ丼</p> <p>板ふ のみそ汁</p> <p>はし</p>	<p>22</p> <p>もやし ナムル</p> <p>コーン しょうまい</p> <p>中華めん</p> <p>みそ ラーメン スープ</p> <p>はし</p>	<p>23</p> <p>れんこん サラダ</p> <p>鮭の 照り焼き</p> <p>ごはん</p> <p>もずく のみそ汁</p> <p>はし</p>	<p>24</p> <p>野菜 おひたし</p> <p>とり肉の 塩からあげ</p> <p>梅 ごはん</p> <p>山菜汁</p> <p>はし</p>
<p>27</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>フルーツ ヨーグルト</p> <p>ハヤシ ライス</p> <p>スプーン</p>	<p>28</p> <p>ごまドレ サラダ</p> <p>さけ グラタン</p> <p>米粉 セサミパン</p> <p>春雨 スープ</p> <p>ソフト チーズ</p> <p>はし</p>	<p>29</p> <p>切干大根の 中華あえ</p> <p>チキン ソテー バーベキュー ソース</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー どうふ</p> <p>はし</p>	<p>30</p> <p>きんぴら</p> <p>ミート ローフ</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>あさりの みそ汁</p> <p>はし</p>	<p>31</p> <p>五目豆</p> <p>ちゃん ぶし</p> <p>レモンソーダ ゼリー</p> <p>肉かり ふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>とん汁</p> <p>はし</p>



食育だより

令和元年 5月
出雲崎中学校



栄養バランスとは・・・？どうしたら整う？



「食べること」は私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品は、それぞれふくまれている栄養素や、からだの中での働きがちがうため、いろいろ組み合わせて食べる必要があります。

栄養バランスのよい食事をとることは、むずかしいと思われがちですが、そうではありません。簡単なのでぜひ、身につけて毎日実践していただきたいと思います。

① 主食・主菜・副菜・汁物をそろえましょう

主食は、ごはんやパン、めんです。炭水化物を多くふくみます。主菜は、肉や魚、卵、大豆を使ったおかずです。たんぱく質が豊富です。副菜は野菜やきのこを使ったおかずです。ビタミンと食物繊維がとれます。汁物はみそ汁やスープです。副菜と同じく、ビタミンと食物繊維がとれます。また、水分補給や、海藻類やとうふなどの豆製品を使うことでたんぱく質やミネラルが期待できます。



または

② 赤・黄・緑の食品をそろえましょう



みんながそろえば
栄養満点！



からだをつくる赤の食品は、肉や魚、卵、大豆です。つまり主菜と同じですね。からだを動かす黄の食品は、ごはんやパン、めんです。主食ですね。からだの調子を整える緑の食品は野菜やくだものです。副菜と汁物ということになります。この三色と食品を覚え、食事の前にそろっているか確認しましょう。主食：主菜：副菜(汁物)の割合は、3：1：2です。

毎日食べる給食は、主食・主菜・副菜・汁物も、赤・黄・緑の食品も、3：1：2の割合もそろっています。まねしてください。

黄	黄	赤	赤	緑
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		

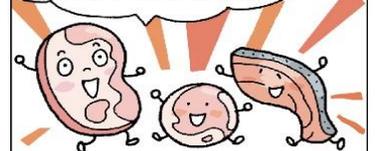
黄 <主食>
ごはん・パン・めん

赤 <主菜>
肉・魚・卵・大豆

緑 <副菜・汁物>
野菜・きのこ・果物

見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるもとになるよ



わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ



わたしたちは緑のグループ
体の調子をととのえるもとになるよ



見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

