



	月	火	水	木	金	
献立	1	2	3	4	5	
	<p>新茶の季節です</p> <p>手作りの抹茶プリン グリーンポテト</p> <p>焼き肉丼 (発芽玄米入り) 春雨スープ</p> <p>ごはん 焼き肉丼の具</p>	<p>ごまあえししゃもフライ 2本</p> <p>たけのこおこわ たまご入りコーンスープ</p> <p>こどもの日献立</p>	<p>魔法記念の日</p>	<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	
	<p>1群:2群 豚肉 鶏肉 牛乳 青のり</p> <p>3群:4群 にんじん たら チンゲン菜 玉ねぎ ごぼう エリンギ 長ネギ</p> <p>5群:6群 米 発芽玄米 ジャがいも 油</p> <p>栄養価 854kcal/37.4g/2.6g</p>	<p>豚肉 鶏肉 卵 牛乳 ししゃも</p> <p>にんじん こまつな たけのこ しいたけ コーン</p> <p>米 もち米 砂糖 ごま油 ごま</p> <p>809kcal/32.0g/2.5g</p>	<p>5月5日は端午の節句です。新潟県では、昔から笹だんごやちまきを食べてお祝いします。だんごに使うよもぎには邪気払いの意味があり、子どもの成長を願うお祝いには欠かせない食べ物として、昔から新潟に根付いています。また、農繁期の中間食、保存食としても食べられています。</p>			
	<p>1群:2群 豚肉 鶏肉 牛乳 青のり</p> <p>3群:4群 にんじん たら チンゲン菜 玉ねぎ ごぼう エリンギ 長ネギ</p> <p>5群:6群 米 発芽玄米 ジャがいも 油</p> <p>栄養価 854kcal/37.4g/2.6g</p>	<p>豚肉 鶏肉 卵 牛乳 ししゃも</p> <p>にんじん こまつな たけのこ しいたけ コーン</p> <p>米 もち米 砂糖 ごま油 ごま</p> <p>809kcal/32.0g/2.5g</p>				
献立	8	9	10	11	12	
	<p>飲むカラマンダリン ヨーグルト</p> <p>ひじきとじゃこのサラダ</p> <p>ハヤシライス (発芽玄米入りごはん) (ハヤシライス)</p>	<p>うまキャベツ ヤニヨムチキン</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>華わかめのぎんぴら 銀鮭 西京焼き</p> <p>ごはん 肉だんごみそ汁</p>	<p>ほうれん草 手作りの豆腐チーズハンバーグ デミソースかけ</p> <p>ごはん アルファベットスープ</p>	<p>おかかあえ 大豆と小魚の揚げ煮</p> <p>ごはん 春野菜のそぼろ煮</p>	
	<p>1群:2群 豚肉 大豆 飲むヨーグルト ひじき ちりめんじゃこ</p> <p>3群:4群 にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ カラマンダリン</p> <p>5群:6群 米 発芽玄米 ジャがいも 油 ごま</p> <p>栄養価 825kcal/27.4g/3.0g</p>	<p>鶏肉 豆腐 なたと 牛乳 わかめ</p> <p>にんじん 大豆 キャベツ きゅうり えのきたけ</p> <p>米 ジャがいも 油 ごま</p> <p>808kcal/29.0g/2.2g</p>	<p>銀鮭 さつまあげ 豚肉 牛乳 ヨーグルト 華わかめ</p> <p>にんじん さやいんげん こまつな ごぼう 玉ねぎ キャベツ</p> <p>米 ジャがいも 砂糖 ごま油</p> <p>808kcal/37.2g/2.7g</p>	<p>豚肉 豆腐 ベーコン ツナ 牛乳 チーズ ひじき</p> <p>にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ コーン</p> <p>米 ジャがいも マカロニ 油</p> <p>787kcal/30.6g/2.4g</p>	<p>豚肉 厚揚げ 大豆 かつお節 牛乳 ちりめんじゃこ</p> <p>にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ もやし</p> <p>米 ジャがいも 砂糖 油 ごま</p> <p>804kcal/34.7g/2.4g</p>	
	<p>1群:2群 豚肉 大豆 飲むヨーグルト ひじき ちりめんじゃこ</p> <p>3群:4群 にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ カラマンダリン</p> <p>5群:6群 米 発芽玄米 ジャがいも 油 ごま</p> <p>栄養価 825kcal/27.4g/3.0g</p>	<p>鶏肉 豆腐 なたと 牛乳 わかめ</p> <p>にんじん 大豆 キャベツ きゅうり えのきたけ</p> <p>米 ジャがいも 油 ごま</p> <p>808kcal/29.0g/2.2g</p>	<p>銀鮭 さつまあげ 豚肉 牛乳 ヨーグルト 華わかめ</p> <p>にんじん さやいんげん こまつな ごぼう 玉ねぎ キャベツ</p> <p>米 ジャがいも 砂糖 ごま油</p> <p>808kcal/37.2g/2.7g</p>	<p>豚肉 豆腐 ベーコン ツナ 牛乳 チーズ ひじき</p> <p>にんじん ほうれん草 玉ねぎ キャベツ コーン</p> <p>米 ジャがいも マカロニ 油</p> <p>787kcal/30.6g/2.4g</p>	<p>豚肉 厚揚げ 大豆 かつお節 牛乳 ちりめんじゃこ</p> <p>にんじん こまつな 玉ねぎ しいたけ もやし</p> <p>米 ジャがいも 砂糖 油 ごま</p> <p>804kcal/34.7g/2.4g</p>	
献立	15	16	17	18	19	
	<p>SDGs 給食</p> <p>アーモンド あえ 車麩の揚げ煮2個</p> <p>昆布の佃煮</p> <p>ぶちぶち玄米ごはん 親子煮</p>	<p>からしあえ いかのみそマヨ焼き</p> <p>大豆入りわかめごはん 豚汁</p>	<p>寒天の中華サラダ</p> <p>もち米 しゅうまい 2個</p> <p>しょうゆラーメン スープ</p> <p>ゆで中華めん</p>	<p>梅サラダ 豚肉のスタミナ焼き</p> <p>ごはん あさりのみそ汁</p>	<p>毎月19日は食育の日 「旬の食材を味わおう」</p> <p>かぶの昆布あえ かつおめ 山菜のみそ汁</p> <p>ごはん 山菜のみそ汁</p>	
	<p>1群:2群 車麩 鶏肉 高野豆腐 卵 牛乳 昆布</p> <p>3群:4群 こまつな にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ</p> <p>5群:6群 米 発芽玄米 ジャがいも 油 アーモンド</p> <p>栄養価 809kcal/34.0g/2.5g</p>	<p>大豆 いか 豚肉 豆腐 牛乳 わかめ</p> <p>こまつな にんじん ごぼう もやし 大根</p> <p>米 ジャがいも 砂糖 マヨネーズ ごま</p> <p>755kcal/39.2g/3.1g</p>	<p>豚肉 なたと 豆腐 牛乳 寒天 わかめ</p> <p>ほうれん草 にんじん たけのこ コーン きゅうり</p> <p>めん 砂糖 ごま油 ごま</p> <p>812kcal/39.2g/3.5g</p>	<p>豚肉 豆腐 ちくわ あさり 牛乳</p> <p>にんじん キャベツ えのきたけ だいこん</p> <p>米 ジャがいも 砂糖 油 ごま</p> <p>757kcal/34.1g/2.7g</p>	<p>かつお 豆腐 牛乳 昆布</p> <p>にんじん 山菜 かぶ きゅうり</p> <p>米 ジャがいも 油 アーモンド ごま</p> <p>801kcal/35.1g/2.6g</p>	
	<p>1群:2群 車麩 鶏肉 高野豆腐 卵 牛乳 昆布</p> <p>3群:4群 こまつな にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ</p> <p>5群:6群 米 発芽玄米 ジャがいも 油 アーモンド</p> <p>栄養価 809kcal/34.0g/2.5g</p>	<p>大豆 いか 豚肉 豆腐 牛乳 わかめ</p> <p>こまつな にんじん ごぼう もやし 大根</p> <p>米 ジャがいも 砂糖 マヨネーズ ごま</p> <p>755kcal/39.2g/3.1g</p>	<p>豚肉 なたと 豆腐 牛乳 寒天 わかめ</p> <p>ほうれん草 にんじん たけのこ コーン きゅうり</p> <p>めん 砂糖 ごま油 ごま</p> <p>812kcal/39.2g/3.5g</p>	<p>豚肉 豆腐 ちくわ あさり 牛乳</p> <p>にんじん キャベツ えのきたけ だいこん</p> <p>米 ジャがいも 砂糖 油 ごま</p> <p>757kcal/34.1g/2.7g</p>	<p>かつお 豆腐 牛乳 昆布</p> <p>にんじん 山菜 かぶ きゅうり</p> <p>米 ジャがいも 油 アーモンド ごま</p> <p>801kcal/35.1g/2.6g</p>	
献立	22	23	24	25	26	
	<p>こんにゃくサラダ かわり 鉄火みそ</p> <p>ごはん にとたま汁</p>	<p>ガーリックソテー おからキッシュ</p> <p>米粉パン チキンとアスパラのクリーム煮</p> <p>いちごジャム</p>	<p>のり酢あえ 厚揚げ肉あんかけ</p> <p>ごはん 塩麩スープ</p>	<p>ぎんぴら 厚揚げ肉あんかけ</p> <p>ごはん あおさ汁</p>	<p>アップル ジャーベット</p> <p>肉炒め、切干ナムル</p> <p>ピピンパ (発芽玄米入りごはん) ワンタンスープ</p>	
	<p>1群:2群 豚肉 大豆 豆腐 卵 牛乳</p> <p>3群:4群 にんじん たら ごぼう キャベツ コーン</p> <p>5群:6群 米 ジャがいも 油 マヨネーズ</p> <p>栄養価 870kcal/32.4g/2.4g</p>	<p>ベーコン 卵 鶏肉 ウィナー 牛乳 チーズ</p> <p>ほうれん草 フロccoli にんじん 玉ねぎ エリンギ アスパラガス</p> <p>米粉パン ジャム ジャがいも オリーブオイル バター</p> <p>879kcal/39.0g/3.2g</p>	<p>厚揚げ 豚肉 ツナ 豆腐 牛乳 のり</p> <p>たら ほうれん草 にんじん たまねぎ もやし しいたけ</p> <p>米 ジャがいも 砂糖 油</p> <p>834kcal/32.1g/2.1g</p>	<p>ホキ 豚肉 厚揚げ 牛乳 あおさ</p> <p>にんじん ほうれん草 だいこん</p> <p>米 ジャがいも ごま 油 マヨネーズ</p> <p>795kcal/30.8g/2.5g</p>	<p>豚肉 鶏肉 卵 牛乳</p> <p>にんじん チンゲン菜 たけのこ きくらげ りんご</p> <p>米 砂糖 ワンタン ごま ごま油</p> <p>724kcal/31.3g/2.2g</p>	
	<p>1群:2群 豚肉 大豆 豆腐 卵 牛乳</p> <p>3群:4群 にんじん たら ごぼう キャベツ コーン</p> <p>5群:6群 米 ジャがいも 油 マヨネーズ</p> <p>栄養価 870kcal/32.4g/2.4g</p>	<p>ベーコン 卵 鶏肉 ウィナー 牛乳 チーズ</p> <p>ほうれん草 フロccoli にんじん 玉ねぎ エリンギ アスパラガス</p> <p>米粉パン ジャム ジャがいも オリーブオイル バター</p> <p>879kcal/39.0g/3.2g</p>	<p>厚揚げ 豚肉 ツナ 豆腐 牛乳 のり</p> <p>たら ほうれん草 にんじん たまねぎ もやし しいたけ</p> <p>米 ジャがいも 砂糖 油</p> <p>834kcal/32.1g/2.1g</p>	<p>ホキ 豚肉 厚揚げ 牛乳 あおさ</p> <p>にんじん ほうれん草 だいこん</p> <p>米 ジャがいも ごま 油 マヨネーズ</p> <p>795kcal/30.8g/2.5g</p>	<p>豚肉 鶏肉 卵 牛乳</p> <p>にんじん チンゲン菜 たけのこ きくらげ りんご</p> <p>米 砂糖 ワンタン ごま ごま油</p> <p>724kcal/31.3g/2.2g</p>	
献立	29	30	31	今月の出雲崎産		
	<p>五目ひじき さばの ごまみそ焼き</p> <p>ごはん 沢煮椀</p>	<p>五色あえ 手作りのチキンたれかつ</p> <p>ごはん 呉汁</p>	<p>ごまのナムル 手作りのウィナーチーズ春巻き</p> <p>ゆでうどん カレー南蛮</p>	<p>副菜 主菜</p> <p>主食 汁物</p>	<p>春と秋に旬がある!? かつお</p> <p>かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、香味の「初かつお」はたたきに、秋頃の「戻りかつお」は刺身がおすすめです。</p>	
	<p>1群:2群 さば 大豆 豚肉 さつまあげ 牛乳 ひじき</p> <p>3群:4群 にんじん さやいんげん たけのこ ごぼう きぬさや</p> <p>5群:6群 米 砂糖 油 ごま</p> <p>栄養価 812kcal/31.9g/2.3g</p>	<p>鶏肉 卵 豚肉 油揚げ 牛乳</p> <p>こまつな にんじん キャベツ だいこん ごぼう</p> <p>米 ジャがいも パン粉 油 砂糖</p> <p>872kcal/37.4g/2.3g</p>	<p>ウィナー 豆腐 豚肉 うちら餅 牛乳 チーズ</p> <p>こまつな にんじん チンゲン菜 もやし たけのこ 長ネギ</p> <p>めん 砂糖 油 ごま</p> <p>835kcal/30.1g/3.0g</p>	<p>主に体をつくる食品</p> <p>主に体の調子を整えるものになる食品</p> <p>主にエネルギーになる食品</p> <p>エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)</p>		
	<p>1群:2群 さば 大豆 豚肉 さつまあげ 牛乳 ひじき</p> <p>3群:4群 にんじん さやいんげん たけのこ ごぼう きぬさや</p> <p>5群:6群 米 砂糖 油 ごま</p> <p>栄養価 812kcal/31.9g/2.3g</p>	<p>鶏肉 卵 豚肉 油揚げ 牛乳</p> <p>こまつな にんじん キャベツ だいこん ごぼう</p> <p>米 ジャがいも パン粉 油 砂糖</p> <p>872kcal/37.4g/2.3g</p>	<p>ウィナー 豆腐 豚肉 うちら餅 牛乳 チーズ</p> <p>こまつな にんじん チンゲン菜 もやし たけのこ 長ネギ</p> <p>めん 砂糖 油 ごま</p> <p>835kcal/30.1g/3.0g</p>	<p>主に体をつくる食品</p> <p>主に体の調子を整えるものになる食品</p> <p>主にエネルギーになる食品</p> <p>エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)</p>		

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



毎月19日は
「食育の日」

令和5年5月
出雲崎中学校

中学生の時期は、乳幼児に次いで成長が著しいと言われています。そのため、大人よりも多くとることが必要な栄養素もあります。活動のもとになるエネルギーや、体を作るたんぱく質やカルシウムなど十分に摂る必要があります。

<今月の給食目標>
規則正しい食生活をしよう



6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループに分けたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品	4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品
主に体の組織をつくる働き		主に体の調子を整える働き	

5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品
主にエネルギーになる働き	

献立の基本
主食＋主菜＋副菜＋汁物

献立を立てる時は、「主食」「主菜」「副菜」「汁物」を組み合わせると栄養のバランスがよくなります。また、1～6群をまんべんなく取り入れやすくなります。

食のQ & A



Q. 給食にはどんな栄養素が含まれているの？

A. 学校給食の栄養素量の基準は、文部科学省によって決められています。学校給食は、成長期の子どもに必要なエネルギー、たんぱく質、脂質、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂、C、食物繊維などがバランスよくとれるように定められています。

Q. 健康食品を食べれば健康になるの？

A. 健康食品とは、健康によいことをうたった食品全般のことです。食生活や生活習慣の改善が期待できる場合もありますが、あくまで補助的なものです。バランスよく食事がとれていれば必要ありません。安全性や有効性が確認されているものと、そうでないものがあります。有名人が使っているからといって安全性を保證するものではありません。気をつけましょう。

Q. カルシウムをとれば背は伸びる？

規則正しい生活とバランスよい食事が大切！！

A. カルシウムは、骨をつくるのに必要な栄養素ですが、骨にはたんぱく質やリン、マグネシウムなども必要です。骨を育てて背を伸ばすには、栄養バランスのよい食事をとること、適度な運動と十分な睡眠で成長ホルモンの分泌を促すことが大切です。