

2024年



# 5月 献立予定表



令和6年5月  
出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金
エネルギー	春と秋に旬がある!? <b>かつお</b>		1日 八十八夜献立	2日 こどもの日献立	3日
食塩相当量	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、春頃の「初がっお」はたたきに、秋頃の「戻りがっお」は刺身がおすすです。 17日(金)に「かつお」が登場します。お楽しみに		795 kcal 2.3 g	764 kcal 2.7 g	
献立と配膳の図			新茶の季節です 春サラダ、鶏肉のお茶め揚げ、ごはん、わらびと青菜のみそ汁	のりナッツあえ、ししゃも磯辺揚げ2尾、たけのこおこわ、たまご入り中華ソース	魔法記念の日
あかの食品			牛乳、鶏肉、まわかめ、豆腐、油揚げ	牛乳、豚肉、ししゃも、鶏肉、鶏卵、のり	
さいの食品			ごはん、米粉、砂糖、油、じゃがいも	ごはん、もち米、砂糖、油、アーモンド	
みどりの食品			キャベツ、人参、きゅうり、山菜、ほうれんそう、ねぎ	たけのこ、人参、しいたけ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、チンゲンサイ	
エネルギー	6日	7日	8日	9日	10日
食塩相当量		813 kcal 2.5 g	860 kcal 2.4 g	778 kcal 2.4 g	803 kcal 2 g
献立と配膳の図	振替休日	ジョア、手作りぶどうゼリー、ひじきと青菜のじゃこサラダ、ハヤシライス(発芽玄米ごはん)	ココア蒸しパン、梅マヨあえ、ゆでうどん、坦々うま辛スープ	きりざい、あじフライ、ごはん、あさりのみそ汁	和風マカロニサラダ、豚肉と厚揚げのプルコチ風、ごはん、塩ちゃんこ麺スープ
あかの食品		ジョア、豚肉、大豆、ひじき、ちりめんじゃこ	牛乳、豚肉、鶏肉	牛乳、あじ、納豆、わかめ、あさり、豆腐	牛乳、厚揚げ、豚肉、ツナ、大豆、鶏肉、麺、かつおぶし
さいの食品		ごはん、発芽玄米、じゃがいも、油、砂糖、ごま、ゼリー	うどん、油、ごま、マヨネーズ、蒸しパン	ごはん、油、ごま、じゃがいも	ごはん、油、砂糖、ごま、マカロニ、マヨネーズ
みどりの食品		玉ねぎ、人参、マッシュルーム、りんご、ほうれんそう、もやし	人参、もやし、さくらげ、ほうれんそう、ねぎ、にら、たけのこ、キャベツ、きゅうり、コーン、梅	大根、人参、ほうれんそう、えのきだけ、ねぎ	玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、ほうれんそう、白菜、にら、ねぎ、しいたけ
エネルギー	13日	14日	15日	16日	17日 食育の日献立
食塩相当量	818 kcal 2.6 g	735 kcal 2.5 g	782 kcal 2.5 g	750 kcal 2.4 g	792 kcal 2.5 g
献立と配膳の図	ツナわかめサラダ、オムレツケチャップソースがけ、コーンライス、チキンとアスパラのクリーム煮	カラマンダリン、ワンタンスープ、ピピンパ(発芽玄米ごはん、ピピンパの具、アムル)	華わかめのきんぴら、揚げ豆腐肉みそあんかけ、ごはん、つみれ汁	からしあえ、さばのカレー、ごはん、豚汁	毎月19日は食育の日「旬の食材を味わおう」かぶの照りあえ、かつおのアーモンドがらめ、ごはん、山菜のみそ汁
あかの食品	牛乳、オムレツ、わかめ、チーズ、ツナ	牛乳、豚肉、鶏卵、鶏肉、なると	牛乳、豆腐、豚肉、まわかめ、さつまいも、いわし	牛乳、さば、かまぼこ、豚肉、豆腐	牛乳、かつお、豚レバー、昆布、豆腐、油揚げ
さいの食品	ごはん、バター、砂糖、油、じゃがいも	ごはん、発芽玄米、砂糖、油、ごま、ワンタン	ごはん、粟粉、油、砂糖、じゃがいも	ごはん、砂糖、じゃがいも	ごはん、鶏粉、油、じゃがいも、砂糖、アーモンド、ごま
みどりの食品	コーン、キャベツ、人参、きゅうり、アスパラガス、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	たけのこ、ぜんまい、人参、切干大根、もやし、ほうれんそう、小松菜、ねぎ、カラマンダリン	玉ねぎ、にら、人参、ごぼう、大根、ごぼう、しめじ、ねぎ、ほうれんそう	もやし、ほうれんそう、人参、ごぼう、大根、ねぎ	かぶ、きゅうり、山菜、なめこ、えのきだけ、人参、ねぎ
エネルギー	20日	21日	22日	23日	24日
食塩相当量	736 kcal 2.4 g	777 kcal 2.7 g	803 kcal 2.5 g	734 kcal 2.4 g	776 kcal 2.5 g
献立と配膳の図	五目ひじき、いかの香味焼き、ごはん、肉じゃが	ごまあえ、たららのレモンソース、わかめごはん、どさんこ汁	中華もやしあえ、ぎょうざ2こ、ゆで中華めん、タンメンスープ	カレーきんぴら、豚肉のアップルジンジャー焼き、ごはん、塩こうじスープ	鶏肉焼酎、カラフルサラダ、ポークカレーライス(発芽玄米ごはん)
あかの食品	牛乳、いか、大豆、ひじき、さつまいも、豚肉	牛乳、わかめ、たら、なると、豚肉	牛乳、豚肉、なると、ぎょうざ、ハム	牛乳、豚肉、さつまいも、豆腐、鶏肉	牛乳、豚肉、さつまいも、豆腐
さいの食品	ごはん、油、砂糖、じゃがいも	ごはん、鶏粉、油、砂糖、ごま、じゃがいも、バター	めん、油、砂糖、ごま	ごはん、砂糖、鶏粉、じゃがいも、油	ごはん、砂糖、鶏粉、じゃがいも、油
みどりの食品	ねぎ、人参、さといも、げんげん、玉ねぎ	レモン、小松菜、もやし、人参、玉ねぎ、にら、キャベツ、ねぎ、コーン	人参、もやし、キャベツ、にら、ねぎ、たけのこ、コーン、きゅうり	玉ねぎ、りんご、人参、ピーマン、ごぼう、たけのこ、えのきだけ、さくらげ、しいたけ、ほうれんそう	玉ねぎ、りんご、人参、ピーマン、ごぼう、たけのこ、えのきだけ、さくらげ、しいたけ、ほうれんそう
エネルギー	27日	28日	29日	30日	31日
食塩相当量	850 kcal 2.1 g	876 kcal 2.7 g	784 kcal 1.9 g	776 kcal 2 g	815 kcal 2.3 g
献立と配膳の図	切干大根の煮物、手作りコロッケ、ごはん、生姜みそ汁	手作りみかんゼリー、ツナコーンサラダ、きなこ揚げパン、豚肉とあさりのトマト煮込み	のり酢あえ、ますの塩焼き、ごはん、油揚げのたまごとし煎	宇和ゴールド、じゃこサラダ、ターメリックライス、えびクリームソースがけ	キャベツごまサラダ、かわり鉄火みそ、ごはん、青菜のみそ汁
あかの食品	牛乳、豚肉、油揚げ、さつまいも、豆腐	牛乳、きなこ、ツナ、豚肉、あさり、大豆、チーズ	牛乳、ます、ツナ、油揚げ、かまぼこ、豚肉、鶏卵、のり	牛乳、えび、鶏肉、ちりめんじゃこ、チーズ	牛乳、えび、鶏肉、ちりめんじゃこ、チーズ
さいの食品	ごはん、じゃがいも、油、砂糖、ごま	パン、油、砂糖、じゃがいも、ゼリー	ごはん、油、砂糖	ごはん、発芽玄米、じゃがいも、油、ごま	ごはん、発芽玄米、じゃがいも、油、ごま
みどりの食品	玉ねぎ、ピーマン、人参、切干大根、小松菜、しめじ、ほうれんそう、ごぼう、大根	キャベツ、人参、きゅうり、コーン、玉ねぎ、プロッコロー、みかん	ほうれんそう、もやし、人参、玉ねぎ、キャベツ、にら	人参、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、宇和ゴールド	人参、玉ねぎ、しめじ、グリーンピース、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、宇和ゴールド

★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6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。特に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を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。

<p><b>1群</b> 魚、肉、卵、豆・豆製品</p> <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	<p><b>2群</b> 牛乳・乳製品、小魚、海藻</p> <p>無機質を多く含む食品</p>	<p><b>3群</b> 緑黄色野菜</p> <p>ビタミンAを多く含む食品</p>	<p><b>4群</b> そのほかの野菜、果物</p> <p>ビタミンCを多く含む食品</p>
主に体の組織をつくる働き		主に体の調子を整える働き	
<p><b>5群</b> 米、パン、めん、いも、砂糖</p> <p>炭水化物を多く含む食品</p>	<p><b>6群</b> 油脂</p> <p>脂質を多く含む食品</p>	<p><b>献立の基本</b> <b>主食+主菜+副菜+汁物</b></p>	
主にエネルギーになる働き		<p>献立をたてる時は、「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。</p>	

**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、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、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証するものではありません。気をつけましょう。

**規則正しい生活と  
バランスのよい食事が  
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、マグネシウムなどが必要です。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。