



曜日	月	火	水	木	金
エネルギー 食塩相当量					746 kcal 2.6 g
献立と配膳の図	<p>5月5日は こどもの日</p> <p>5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の日でもあります。</p> <p>新潟県では昔から笹だんごやちまきでお祝いをしています。家族で笹だんごやちまきを食べてお祝いしましょう。 (給食では、1日に「こどもの日献立」を予定しています。)</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がわり、春頃の「初がつお」はたたきに、秋頃の「戻りがつお」は刺身がおすすです。 (給食では、15日に予定しています。お楽しみに!)</p>		<p>1日 こどもの日献立</p> <p>のりナッツ あえ ししゃもの 磯辺天 2層 たけのこ 中華ごこわ にらたま みそ汁</p>
あかの食品	<p>毎月19日は「食育の日」</p> <p>日本の味巡り～静岡県～</p>		<p>毎月19日の食育の日に、今年度は「日本の味巡り献立」を企画しています。今月は、静岡県にちなんだ献立です。 静岡県では、どんなものが採れるのか給食を通して、勉強しましょう。</p>		牛乳 豚肉 ししゃも のり 鶏卵
きいろの食品	<p>毎月19日の食育の日に、今年度は「日本の味巡り献立」を企画しています。今月は、静岡県にちなんだ献立です。 静岡県では、どんなものが採れるのか給食を通して、勉強しましょう。</p>		<p>毎月19日の食育の日に、今年度は「日本の味巡り献立」を企画しています。今月は、静岡県にちなんだ献立です。 静岡県では、どんなものが採れるのか給食を通して、勉強しましょう。</p>		ごはん、もち米、砂糖、油 アーモンド、じゃがいも
みどりの食品	<p>毎月19日の食育の日に、今年度は「日本の味巡り献立」を企画しています。今月は、静岡県にちなんだ献立です。 静岡県では、どんなものが採れるのか給食を通して、勉強しましょう。</p>		<p>毎月19日の食育の日に、今年度は「日本の味巡り献立」を企画しています。今月は、静岡県にちなんだ献立です。 静岡県では、どんなものが採れるのか給食を通して、勉強しましょう。</p>		たけのこ 人参、しいたけ、ほうれんそう、もやし、にら、玉ねぎ
エネルギー 食塩相当量	4日	5日	6日	7日	8日
献立と配膳の図	みどりの日	こどもの日	振替休日	<p>771 kcal 2.4 g</p> <p>おほかあえ 鶏肉と 高野豆腐の 揚げ煮 ごはん 山菜の みそ汁</p>	<p>825 kcal 2.7 g</p> <p>フルーツ ヨーグルト 海菜サラダ ポークカレーライス</p>
あかの食品				ショア 鶏肉 高野豆腐 ツナ かつお節 厚揚げ	牛乳 豚肉 大豆 海菜 ツナ ヨーグルト
きいろの食品				ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	ごはん 発芽玄米 じゃがいも 油 砂糖
みどりの食品				キャベツ 人参 小松菜 山菜 なめこ ねぎ	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 黄桃 みかん ハイン りんご
エネルギー 食塩相当量	11日	12日	13日	14日	15日
献立と配膳の図	<p>811 kcal 2 g</p> <p>和風 マカロニ サラダ 豚肉と厚揚げの ブルコキ風 ごはん 塩ちゃんこ 麵スープ</p>	<p>857 kcal 2.4 g</p> <p>小松菜の ソテー 手作り コロッケ ごはん かき玉 みそ汁</p>	<p>862 kcal 2.5 g</p> <p>カラマンダリン じゃこ サラダ ソフトめん ミートソース</p>	<p>830 kcal 2.4 g</p> <p>おから サラダ シャキシャキ そぼろ丼 沢煮梅</p>	<p>756 kcal 2.5 g</p> <p>かぶの 長布あえ かつお アーモンド がんめ ごはん もすくの みそ汁</p>
あかの食品	牛乳 厚揚げ 豚肉 ツナ 大豆 鶏肉 麩 かつお節	牛乳 豚肉 高野豆腐 チーズ 豆腐 鶏卵	牛乳 豚肉 豚しゃぶ 大豆 ちりめんじゃこ	牛乳 豚肉 炒り卵 おから チーズ ツナ かまぼこ	牛乳 かつお 昆布 もすく
きいろの食品	ごはん 油 砂糖 ごま マヨネーズ マカロニ	ごはん じゃがいも 油 バター	めん 油 砂糖 ごま	ごはん 発芽玄米 油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	ごはん じゃがいも 油 アーモンド ごま じゃがいも
みどりの食品	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ ほうれんそう 白菜 にら しいたけ ねぎ	玉ねぎ ビーマン 人参 小松菜 キャベツ エリンギ コーン えのきたけ	セロリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン カラマンダリン	玉ねぎ 切干大根 枝豆 きゅうり キャベツ 人参 えのきたけ ごぼう 小松菜	かぶ きゅうり 人参 えのきたけ 小松菜 ねぎ
エネルギー 食塩相当量	18日	19日	20日	21日	22日
献立と配膳の図	<p>食育の日</p> <p>日本の味巡り～静岡県～</p> <p>四季の 富士五湖ひたし 鶏肉の お茶め揚げ ごはん つみれ汁</p>	<p>847 kcal 2.7 g</p> <p>ペペロン ソテー 手作りチーズ ハンバーグ ケチャップ ソースかけ バーガー パン クリーム シチュー</p>	<p>752 kcal 1.9 g</p> <p>河内 はんかん もやしナムル マーボー厚揚げ丼</p>	<p>752 kcal 2.5 g</p> <p>五色あえ たらの レモンソース ごま わかめごはん どさんこ汁</p>	<p>782 kcal 2.5 g</p> <p>きりざい 厚焼き たまご ごはん 肉じゃが カレー風味</p>
あかの食品	牛乳 鶏肉 しらす いわし 豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 チーズ ウィンナー ペーコン 鶏肉	牛乳 厚揚げ 豚肉 ハム	牛乳 わかめ たら 錦糸卵 ハム なるこ 豚肉	牛乳 厚焼きたまご ひじき 納豆 豚肉
きいろの食品	ごはん 油 じゃがいも 砂糖	パン 油 マカロニ じゃがいも バター	ごはん 油 砂糖 ごま	ごはん 発芽玄米 ごま 油 砂糖 じゃがいも パター	ごはん ごま 油 じゃがいも 砂糖
みどりの食品	小松菜 人参 もやし コーン 大根 ごぼう しめじ ねぎ	玉ねぎ キャベツ エリンギ ブロッコリー コーン マッシュルーム ほうれんそう 人参	人参 ねぎ にら しいたけ きくらげ もやし ほうれんそう 河内はんかん	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	たくあん 人参 小松菜 玉ねぎ さやいんげん
エネルギー 食塩相当量	25日	26日	27日	28日	29日
献立と配膳の図	<p>859 kcal 2.4 g</p> <p>手作り たれつき テキンカツ 五目ひじき ごはん あさりの みそ汁</p>	<p>781 kcal 2.4 g</p> <p>梅マヨあえ さばの 香味ソース かけ ごはん 野菜たっぷり みそ汁</p>	<p>814 kcal 2.6 g</p> <p>こまつな サラダ 肉まん 蒸しパン ゆで中華めん 長岡 生姜じょうゆ ラーメンスープ</p>	<p>795 kcal 2.1 g</p> <p>冷凍 みかん ひじきと 青菜の じゃこサラダ ターメリックライス チキンクリームソース</p>	<p>752 kcal 2.2 g</p> <p>ストック サラダ 車麩の 揚げ煮 2層 ごはん 常備菜の みそ汁</p>
あかの食品	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき さつまあげ あさり 豆腐	牛乳 さば ハム 豚肉 油揚げ	牛乳 豚肉 なるこ ツナ	牛乳 鶏肉 ひじき ちりめんじゃこ チーズ	牛乳 車麩 ひじき 大豆 ツナ わかめ
きいろの食品	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	ごはん 砂糖 ごま マヨネーズ	めん 油 小麦粉 砂糖	ごはん 発芽玄米 油 砂糖 ごま じゃがいも	ごはん 油 砂糖 マヨネーズ ごま じゃがいも
みどりの食品	人参 さやいんげん えのきたけ 大根 ねぎ	キャベツ 小松菜 コーン 梅 ごぼう 大根 人参 ねぎ	もやし 人参 コーン たけのこ きくらげ ほうれんそう ねぎ 小松菜 キャベツ	人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム 小松菜 キャベツ みかん	切干大根 大根 人参 玉ねぎ

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>1群 魚、肉、卵、豆・豆製品</p> <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	<p>2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻</p> <p>無機質を多く含む食品</p>	<p>3群 緑黄色野菜</p> <p>ビタミンAを多く含む食品</p>	<p>4群 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>5群 米、パン、めん、いも、砂糖</p> <p>炭水化物を多く含む食品</p>	<p>6群 油脂</p> <p>脂質を多く含む食品</p>	<p>献立の基本</p> <p>主食＋主菜＋副菜＋汁物</p> <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>	
主にエネルギーになる働き			

～保存食で作ってみよう！災害時の食事～

出雲崎中学校では、5月に防災学習の時間があります。災害は、いつ起こるかわかりません。学校給食を通じて「災害時の備え」を意識してもらうために、常温で保管する保存食を使用した「防災献立」を計画しました。この機会に、家庭でも災害時の食事について話し合ってみましょう。

ポリ袋で炊くごはん

【材料】 1人分

- ◆米 1/2カップ (80g)
- ◆水 3/4カップ (135ml)
- ※1袋1カップ (1合) まで作れます。

【器具】

- ◆カセットコンロ
- ◆鍋
- ◆ポリ袋 (120℃耐熱)

【作り方】

- ①米をポリ袋に入れて水を加え、袋の空気を抜いて結ぶ。(ない時は使えるコップに米を入れて、水は米より1cm程度多めに・・・くらいで考える。)
- ②沸かした湯に①を入れて約20分加熱し、10分ほど蒸らす。

※袋でお汁やカレーも作ることができます。
災害時にとても役立つ調理法です！

ストックサラダ

【材料】 1人分

- 切り干し大根 2g
- もどしひじき 10g
- MXビーンズ缶 15g
- ツナ缶 8g
- ホールコーン缶 8g
- マヨネーズ 7g
- 白すりごま 1g
- しょうゆ 0.5g
- 酢 0.5g

【作り方】

- ①切り干し大根は、水で戻してから水で洗い、水をきる。
- ②調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ③切り干し大根、ひじき、MXビーンズ、ツナ、ホールコーンを②と混ぜ合わせる。

A

レトルトや缶詰のものを使うと、水を使わず簡単に調理できます。