

5月給食だより（中学校）

日付	曜日	主な材料と体内での働き						主な材料と体内での働き									
		主に熱や力のもとになるもの		主にからだをつくるもの		主にからだの調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		主にからだをつくるもの		主にからだの調子を整えるもの					
		kcal	g	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	g				
1	木	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き まめめサラダ ちくわ揚げ 小松菜の味噌汁	ごめ・ノンエッグマヨネーズ 揚げ油・じゃが芋	鶏肉・大豆・ちくわ・みそ	えだまめ・コーン・人参・小松菜	857	37.5	36.0	20	火							
2	金	豚丼 いんげんのバター醤油炒め じゃがいもの味噌汁 プリン	ごめ・糸こんにゃく サラダ油・砂糖 バター・じゃが芋	豚肉・うすあげ・みそ プリン	人参・玉ねぎ・しょうが いんげん・コーン	833	37.3	18.6	21	水							
3	土	憲法記念日						22 木									
5	月	こどもの日						23 金									
6	火	振替休日						24 土									
7	水	ロールパン タンダーチキン 海鮮サラダ キャベツソテー 野菜スープ	ロールパン・サラダ油 じゃが芋	鶏肉・海藻	胡瓜・コーン・人参・キャベツ 玉ねぎ	710	28.3	31.6	26	月	ご飯 ホイコーロー 小籠包 かぼちゃサラダ 里手の味噌汁	ごめ・サラダ油・片栗粉 ノンエッグマヨネーズ さといも	豚肉・赤みそ・小籠包・みそ	キャベツ・玉ねぎ ピーマン・人参 しょうが・にんにく かぼちゃ・えだまめ	791	32.3	24.6
8	木	ご飯 デミグラスソースハンバーグ マカロニサラダ 白菜の味噌汁 ペビーチーズ	ごめ・サラダ油・マカロニ ノンエッグマヨネーズ・ふ	ハンバーグ・みそ・チーズ	玉ねぎ・マッシュルーム 胡瓜・人参・白菜	704	24.7	22.6	27	火	ご飯 さばの塩焼き オクラのマヨサラダ 里手の煮物 厚揚げの味噌汁 ジョア（ストロベリー）	ごめ・ノンエッグマヨネーズ さといも・砂糖	さば・厚揚げ・みそ ジョア（ストロベリー）	オクラ・コーン・人参	766	38.6	22.3
9	金	まめごはん さわらの照り焼き ほろきんぴら 里手の味噌汁 豆乳プラマンジェ	ごめ・砂糖・ごま油 さといも・豆乳プラマンジェ	さわか・豚ひき肉・みそ	グリーンピース・ごぼう 人参・玉ねぎ	722	32.0	18.3	28	水	ロールパン 鶏のトマト煮 やわらかイカフライ ブロッコリーのおかか和え	ロールパン・サラダ油・砂糖 揚げ油	鶏肉・イカフライ	玉ねぎ・マッシュルーム トマトピューレ ブロッコリー・人参	799	30.8	36.1
10	土							29 木									
12	月	ご飯 ポークヒレカツ もやしの和え物 れんこんきんぴら 豆腐の味噌汁	ごめ・揚げ油・砂糖・ごま油 白ごま	豚肉・豆腐・うすあげ・みそ	もやし・胡瓜 れんこん・人参	731	24.1	26.3	30	金	ご飯 バーベキューチキン ピーマンソテー ごぼうサラダ 豆腐の味噌汁	ごめ・ピーマン・ごま油 ノンエッグマヨネーズ・砂糖	鶏肉・豆腐・みそ	にんにく・しょうが・玉ねぎ 人参・ごぼう・コーン・青ねぎ	699	29.0	22.6
13	火	ご飯 さばのカレー風味焼き カリフラワーのマヨネーズ和え ほうれん草のコンソテー もやしの味噌汁	ごめ・片栗粉 ノンエッグマヨネーズ サラダ油	さば・うすあげ みそ	カリフラワー・コーン ほうれん草・もやし	731	24.1	26.3	31	土							
14	水	ロールパン スバグティミートソース 根菜サラダ プリン	ロールパン・スバグティ サラダ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	あいびき・プリン	玉ねぎ・人参 マッシュルーム・にんにく トマトピューレ れんこん・ごぼう	849	24.4	27.4	<h3 style="margin: 0;">5月5日は「端午の節句」と「こどもの日」</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>「端午の節句」は、伝統行事として江戸時代以降は男子の成長を祝う日となっていました。「こどもの日」は法律で制定された祝日で、男女を問わず、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、親に感謝する」日とされています。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>かしわ餅</p> <p>かしわの木は、若い芽が出るのを見届けてから葉が落ちることから「跡継ぎが絶えない」「子孫繁栄」という意味がこめられており、縁起のよい食べ物とされています。</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>ちまき</p> <p>ちまきには、「病気や災難から身を守ってくれる」といういわれがあり、「子どもの健康を願って」端午の節句に食べられるようになりました。</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>カツオ</p> <p>この時期にとれるカツオは、初カツオと呼ばれます。「カツオ」が「勝男」に通ずることから、強く育つことを願って食べられるようになりました。</p>  </div> </div> <p style="font-size: small; margin-top: 10px;">・献立表の数値は、中学年の一人当たりの値です。 ・献立の一部を変更することもあります。 ・新型コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更になる場合があります。 ・あらかじめご了承ください。</p>								
15	木	ご飯 鶏肉のバジル風味焼き もやしの中華和え 厚揚げの煮物 白菜の味噌汁	ごめ・砂糖・ごま油	鶏肉・厚揚げ・みそ	もやし・人参・白菜・玉ねぎ	708	33.3	28.6									
16	金	ご飯 肉じゃが まめめサラダ 揚げ餃子 しめじの味噌汁	ごめ・じゃが芋 糸こんにゃく・サラダ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ・揚げ油	豚肉・大豆・みそ	玉ねぎ・人参・えだまめ コーン・しめじ	792	31.4	28.2									
17	土																
19	月																