

5月分予定献立表

18回	献立	献立の材料 (献立名ごとの材料・調味料)							栄養価
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	
日(曜)	主食 主菜・副菜 汁物・果物 デザート・牛乳	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類		その他 調味料類
	男子	330g	400g	100g	400g	700g	25g		
	女子	300g	400g	100g	400g	650g	20g		

1日に必要な食品群別摂取量のめやす(上段男子・下段女子)です。特に十分に主食やたんぱく質を食べることが成長期には大切です。

日(曜)	献立	献立の材料							栄養価	
		主食 おかず 飲み物	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類		その他 調味料類
2(金)	中華丼 (麦ごはん)	豚肉 むきえび いか		にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ	精白米 米粒麦 でん粉	ひまわり油	しょうゆ 清酒 食塩	713	
	じゃがいもの甘辛煮 ピリ辛もやし				じゃがいも 三温糖 きゅうり	三温糖	なたね油	しょうゆ みりん		
	牛乳	牛乳				三温糖	植物油(ごま油)	しょうゆ 穀物酢 豆板醤		
7(水)	山菜おこわ	油揚げ		にんじん	干しいたけ たけのこ 山菜	精白米 もち米 三温糖		鰹昆布だし しょうゆ 清酒 食塩	774	
	ししやもお茶フライ1本 ごまあえ		ししやも	茶葉		パン粉 小麦粉 三温糖	なたね油	しょうゆ		
	若竹汁 柏餅	木綿豆腐 かまぼこ あずき	わかめ	こねぎ	たけのこ			鰹だし うすくちしょうゆ 食塩		
	牛乳	牛乳				米粉 砂糖 でん粉				
8(木)	麦ごはん 味付けのり		のり			精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	700	
	新じゃがいものそぼろ煮	大豆ミート 鶏肉		にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース	じゃがいも 三温糖 でん粉	ひまわり油	みりん しょうゆ 鰹だし 清酒		
	和風サラダ	米みそ	わかめ(塩蔵)		キャベツ きゅうり		ひまわり油	しょうゆ 米酢		
	牛乳	牛乳								
9(金)	地粉うどん					小麦粉(県産含む)		食塩	802	
	山菜きつねうどん	鶏肉 油揚げ	わかめ	にんじん	しめじ 長葱 山菜			清酒 鰹だし しょうゆ みりん 食塩		
	土佐酢あえ	鰹節		こまつな	キャベツ りょくとうもやし	きび糖		しょうゆ みりん 穀物酢		
	さつまいも入り抹茶蒸しパン	鶏卵	牛乳	抹茶		三温糖	さつまいも	バター		
12(月)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	713	
	鰹の新玉ねぎソース 塩きゅうり	鰹			しょうが たまねぎ にんにく きゅうり	米粉 でん粉 きび糖	なたね油	しょうゆ 清酒 穀物酢 食塩		
	筑前煮	鶏肉		にんじん	たけのこ ごぼう (こんにゃく)	じゃがいも 三温糖	ひまわり油	清酒 しょうゆ みりん 鰹だし		
	牛乳	牛乳		さやいんげん	しょうが 干しいたけ					
13(火)	ごぼう入りドライカレー	豚肉 ガルパンクリッパ レンズ豆		にんじん トマト	にんにく ごぼう たまねぎ しょうが	精白米 米粒麦 小麦粉	ひまわり油	デミグラスソース 清酒 カレー粉 こしょう 食塩 コンソメ ウスターソース	858	
	ポテトサラダ			にんじん	ホールコーン きゅうり たまねぎ	じゃがいも 三温糖	ひまわり油	食塩 こしょう 穀物酢		
	手作りプリン	鶏卵	牛乳			カラメル (砂糖)		パナエッセンス		
	牛乳	生クリーム 牛乳								
14(水)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	732	
	じゃが麻婆	豚肉 米みそ 大豆ミート		にんじん えだまめ	しょうが たけのこ たまねぎ にんにく 干しいたけ 長葱	じゃがいも 三温糖 でん粉	ひまわり油	豆板醤 牡蠣油 しょうゆ 山椒 清酒 テンメシジャン		
	ナムル			こまつな	りょくとうもやし きゅうり	三温糖	ごま油	しょうゆ 食塩 穀物酢 唐辛子		
	冷凍みかん				みかん					
15(木)	ツナとトマトのスパゲッティ	まぐろ水煮		トマト パセリ	たまねぎ にんにく セロリー	スパゲッティ お米のチーズ	ひまわり油	グチャップ 食塩 こしょう とりだし しょうゆ	768	
	小松菜とわかめのサラダ		わかめ	こまつな	きゅうり ホールコーン	三温糖	ごま ごま油	しょうゆ 米酢		
	おまめのデザート	白花豆 卵黄	生クリーム 乳糖カルシウム			小麦粉 きび糖	バター	ごま		
	牛乳	牛乳								
16(金)	二色揚げパン 抹茶・ごま			抹茶		パン(小麦粉 砂糖) きび糖 グラニュー糖	ショートニング	ココア	イースト 食塩	874
	ポークビーンズ	豚肉 だいず ベーコン		トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 三温糖	ごま なたね油	グチャップ ウスターソース 食塩		
	こんにゃくサラダ		わかめ		ホールコーン きゅうり (こんにゃく)	お米のチーズ	ごま油	こしょう ぶどう酒 とりだし		
	牛乳	牛乳				三温糖	ごま油	しょうゆ 米酢		
19(月)	卵丼 (麦ごはん)	鶏卵 鶏肉		にんじん	たまねぎ たけのこ グリンピース しめじ	精白米 米粒麦 三温糖 でん粉	ひまわり油	清酒 しょうゆ 食塩 鰹昆布だし みりん	823	
	大豆とアーモンド	だいず	かえり煮干し			三温糖	なたね油 (アーモンド(油))	しょうゆ みりん		
	小魚のカレー風味							カレー粉		
	ゆかりあえ		牛乳		キャベツ きゅうり			食塩 ゆかり粉		
20(火)	中華麺	なると いか			しょうが キャベツ 長葱	小麦粉(県産含む) でん粉		かんすい しょうゆ 清酒 豚骨スープ	806	
	ちゃんぽん(汁)	豚肉 むきえび 豆乳		にんじん チンゲンサイ	りょくとうもやし			こんぶだし 食塩		
	中華漬け				きゅうり だいこん	三温糖	ごま油 ごま	とりだし しょうゆ 穀物酢		
	カステラ	鶏卵 牛乳	乳糖カルシウム			小麦粉 砂糖 はちみつ	バター	ベーキングパウダー		
21(水)	コッパバンスライス					パン(小麦粉 砂糖)	ショートニング	イースト 食塩	823	
	手づくりコロッケ	豚肉			たまねぎ	じゃがいも 三温糖	ひまわり油	しょうゆ こしょう		
	コーンサラダ			たまねぎ	キャベツ きゅうり ホールコーン	小麦粉 パン粉 三温糖	なたね油	清酒 ソース		
	マカロニスープ	ベーコン	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	マッシュルーム	マカロニ	ひまわり油	食塩 こしょう ローリエ		

日(曜)	献立		献立の材料							栄養価			
	主食 おかず 飲み物	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	その他 調味料類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
22(木)	キムチチャーハン	豚肉		にんじん	キムチ 長葱 たまねぎ (はくさい)	精白米 米粒麦 三温糖	ごま油	清酒 ガラスープ	711				
	いかの薬味ソース	いか			にんにく しょうが 長葱	米粉 でん粉 三温糖	なたね油	牡蠣油 しょうゆ こしょう しょうゆ 穀物酢					
	春雨スープ	木綿豆腐 ほたて貝	わかめ	こまつな	えのきたけ 長葱	緑豆はるさめ	ごま油	鶏ガラ しょうゆ こしょう 食塩	33.1				
	牛乳		牛乳										
23(金)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	730				
	さばのみそ煮	さば 米みそ			しょうが	きび糖		みりん					
	なめ茸和え			こまつな	キャベツ りょくとうもろし えのきたけ			しょうゆ かつおだし	34.7				
	かきたま汁	木綿豆腐 鶏卵	わかめ	にんじん	干しいたけ 長葱	でん粉		かつおだし しょうゆ 鰹節					
牛乳		牛乳											
26(月)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	724				
	生揚げのすき煮	生揚げ 牛肉(小間)		にんじん チンゲンサイ	干しいたけ キャベツ (しらたき)	三温糖		しょうゆ 清酒					
	米粒麺のサラダ		わかめ	こまつな	たまねぎ えのきたけ 長葱		ひまわり油	かつおだし	28.7				
	甘夏みかん				ホールコーン	米粉めん 三温糖	ごま油	しょうゆ 食塩 穀物酢 唐辛					
牛乳		牛乳											
27(火)	金平ナッツのまぜごはん	豚肉		にんじん	ごぼう (こんにゃく)	精白米 米粒麦 三温糖	ひまわり油 アーモンド	清酒 食塩	711				
	千草焼き	鶏卵 まぐろ水煮		こまつな にんじん	たまねぎ		ひまわり油	しょうゆ みりん かつおだし					
	新玉とじゃいものみそ汁	米みそ	わかめ		たまねぎ 長葱	じゃがいも		食塩 しょうゆ 清酒	30.0				
	牛乳		牛乳					かつおだし					
29(木)	麦ごはん					精白米 米粒麦	ひまわり油	清酒	756				
	たれカツ	豚肉				小麦粉 バン粉 三温糖	なたね油	食塩 しょうゆ 清酒					
	きゅうりと沢庵の和え物				たくあん きゅうり		ごま油 ごま	しょうゆ	26.6				
	のっぺい汁	かまぼこ 油揚げ		にんじん	だいこん たもぎたけ (こんにゃく)	じゃがいも		食塩	うすくちしょうゆ				
牛乳		牛乳											
30(金)	手作りコーンポテトパン	まぐろ水煮	あおのり プロセスチーズ	赤ピーマン	たまねぎ ホールコーン	強力粉 三温糖	オリーブ油	イースト 食塩	707				
	海藻サラダ		海藻	にんじん こまつな		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ					
	いんげん豆の洋風煮	白いんげん豆 ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ	三温糖	ごま油 ごま	しょうゆ 米酢	30.6				
	牛乳		牛乳			じゃがいも お米のチーズ	植物油	ガラスープ ローリエ 食塩 こしょう					
・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は 栄養教諭までお問い合わせください。				1学年	2学年	3学年	平均 米養量	エネルギー 763 kcal	たんぱく質 30.6 g	炭水化物 113 g	食塩相当量 3.2 g	カルシウム/鉄 380/3.5 mg/mg	脂質 22.9 g
				5月回数	18回	18回	18回						
				累計	32回	32回	32回						

★「学校給食の目標」をお知らせいたします。(平成21年 学校給食法改正)

「学校給食」は次の7つの目標をもって、食を通じていろいろと学が大切な教育活動の一環として実施されています。

- 適切な栄養摂取による健康保持増進を図ること。
 - 日常生活の食事における正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うこと。
 - 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
 - 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることに理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
 - 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養う。
- 作ってみよう
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
 - 食料の生産、流通、及び消費について、正しい理解に導くこと。



Q あなたが考える「適切な栄養摂取」とはなんだろう？自分の考えを書いてみましょう。箇条書きでも良いです



Q あなたが考える「望ましい食習慣」とはなんだろう？自分の考えを書いてみましょう。箇条書きでも良いです



Q この3つの数字はなんだろう？

ア
38%

イ
4 (位)

ウ
233% (豪州)

