

5月分学校給食献立表

R2.5.14
武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
14 ・ 木	ごはん		わかめ			こめ		塩	755 29.7 20.8 2.0		
	牛乳		牛乳								
	白身魚フライ	ホキ				パン粉・小麦粉 でんぷん	油	塩			
	ひじき和え		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり しその実	砂糖		しょうゆ			
	たけのこのみそ田楽	豚肉・厚揚げ・みそ	昆布粉	にんじん	たけのこ・えだまめ	じゃがいも・砂糖 こんにゃく	油	みりん			
15 ・ 金	やや少なめごはん					こめ			795 25.4 18.6 2.7		
	牛乳		牛乳								
	お好み焼き	豚肉・ちくわ・おから (かつお節)	ヨーグルト・青のり		キャベツ・もやし	お好み焼き粉		お好みソース			
	スナッパえんどうのソテー	ベーコン		スナッパえんどう・にんじん	たまねぎ		油	塩・こしょう			
	わかめとごまのスープ	豆腐	干しわかめ	にんじん・小ねぎ	はくさい・たまねぎ・きくらげ		ごま	しょうゆ・塩・こしょう			
18 ・ 月	ごはん					こめ			958 30.0 33.5 3.0		
	牛乳		牛乳								
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・赤みそ		にんじん・にら	たまねぎ・干しいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油・ごま油	テンメンジャン しょうゆ・豆板醤			
	春巻き	豚肉		にんじん	たけのこ・たまねぎ しょうが・キャベツ しいたけ・きくらげ	春雨・でんぷん 砂糖・小麦粉	油・ごま油	しょうゆ・XO醤 オイスターソース			
	パンサンデー	たまご			きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま	酢・しょうゆ・塩			
19 ・ 火	ごはん					こめ			815 31.0 19.5 2.3		
	牛乳		牛乳								
	魚のマヨネーズ焼き	赤魚		赤パプリカ	たまねぎ		マヨネーズ	塩・こしょう・酒			
	たけのこの炒め煮	かつお節			たけのこ	砂糖		しょうゆ・みりん			
	新じゃがのみそ汁	油揚げ・みそ (煮干し)		にんじん	葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも				
	かしわもち	あずき				上新粉・砂糖		塩			
20 ・ 水	ごはん					こめ			757 25.0 14.5 3.2		
	牛乳		牛乳								
	韓国風肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・白菜キムチ	じゃがいも こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒			
	チヂミ			にら・にんじん	たまねぎ・にんにく	小麦粉・でんぷん 砂糖	ごま油・ラー油	しょうゆ・酢			
	ナムル				きゅうり・もやし・切干大根		ごま油・ごま	しょうゆ			
21 ・ 木	小型ミルクパン					ミルクパン			838 27.8 30.0 2.5		
	牛乳		牛乳								
	ベーコンスパゲティ	ベーコン		にんじん・ほうれん草	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	油	塩・こしょう・コンソメ			
	トッピングサラダ (ごぼうチップスをまぜて)			赤パプリカ	キャベツ・きゅうり コーン・ごぼう	砂糖	油	しょうゆ・酢			
	うれしの茶ムース		練乳・脱脂粉乳	ほうれん草		水あめ	油	抹茶・塩			
22 ・ 金	ごはん					こめ			848 26.1 25.6 2.6		
	牛乳		牛乳								
	手作りコロッケ	おから・豚肉・たまご		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう			
	梅ちりし和え		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ・きゅうり・うめ		ごま	塩			
	ごま入りみそ汁	厚揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう		ごま				
25 ・ 月	チキンカレー (麦ごはん)					こめ・麦			850 25.1 24.2 2.9		
	チキンカレー (カレー)	鶏肉	スキムミルク 粉チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ケチャップ ソース・しょうゆ			
	牛乳		牛乳								
	豆とひじきのサラダ	ちくわ・ガルバンソー	ひじき	にんじん	きゅうり		ごま・ドレッシング				
	メロン				メロン						
26 ・ 火	ごはん					こめ			774 31.2 19.3 3.1		
	牛乳		牛乳								
	豚肉のバーベキューソース	豚肉・みそ		にんじん・青ピーマン	キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが・りんご	砂糖	油・ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・酒 豆板醤			
	ワンタン汁	豚肉		にんじん・葉ねぎ	もやし・たまねぎ・きくらげ	ワンタン		しょうゆ・塩			
	しそ昆布		昆布					しょうゆ・みりん			
27 ・ 水	ごはん					こめ			813 28.7 25.2 1.8		
	牛乳		牛乳								
	厚揚げの野菜あんかけ	厚揚げ・豚肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・きくらげ	でんぷん・砂糖	油・ごま油	しょうゆ			
	飛鳥汁	鶏肉・みそ	牛乳・(煮干し)	にんじん	だいこん・ごぼう 根深ねぎ	さつまいも					



5月分学校給食献立表

R2.5.14
 武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
28 ・ 木	食パン					食パン			868 34.2 34.5 4.0
	牛乳		牛乳						
	チキン照り焼きパティ	鶏肉			たまねぎ・りんご	パン粉・でんぷん 砂糖・水あめ	油	しょうゆ・塩	
	ポテトサラダ	ロースハム			きゅうり・たまねぎ ホールコーン		マヨネーズ		
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ			しょうゆ・白ワイン 塩・こしょう	
29 ・ 金	ごはん					こめ			751 27.1 17.8 1.9
	牛乳		牛乳						
	うま煮	鶏肉・凍り豆腐	昆布粉	にんじん	ごぼう・干しいたけ えだまめ	こんにゃく・砂糖 じゃがいも	油	しょうゆ・みりん・酒	
	みそ豆	大豆・みそ				砂糖・でんぷん	油	みりん	
	おかか和え	かつお節		にんじん・こまつな	はくさい	砂糖		しょうゆ・みりん	

セルフサンドをつくらう
 食パンに、パティやサラダを
 はさめて食べてもいいですよ!

【5月の給食のめあて】
 ・よい食習慣を身につけましょう。
行儀よく食べよう
 ・行儀よく食べましょう(姿勢・食べ方)

手
茶わんや わんは、
手に持って食べる

体
料理の方を
むく

足
そろえて床
につける

せなか
背筋をのばし、
深くこしかける

ひじ
机にひじを
つかない

元気のもと **朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!**

みなさんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか?
 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、牛乳や果物など、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか?
学校がお休みの日も、しっかり朝ごはんを食べ、元気にすごしましょう!

もっと野菜を食べましょう!!

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値のひとつに「野菜を350g以上食べましょう」と掲げられています。野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ、十分な量を食べることができません。今よりあと一皿(70g)多く食べることを目指しましょう。

日頃から、手をきれいに洗う習慣を!

手のひら 手の甲 手首 指の間

作ってみませんか?

臨時休業中に実施できなかった給食の中から、いくつかレシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭でお試ください!!

擬製豆腐(4人分)

たまご 3こ	① 豆腐は、粗くつぶし、レンジで1分程度加熱する。
鶏ひき肉 100g	② にんじんは、粗みじん切りする。
豆腐 100g	③ 干しいたけは、水で戻して粗みじん切りする。
にんじん 50g	④ 小ねぎは、小口切りする。
干しいたけ 1/2枚	⑤ 鶏ひき肉、②、③を油で炒める。調味料で味をつける。
小ねぎ 4本	⑥ ①の汁を切り、⑤に混ぜ合わせてさっと炒める。
サラダ油 小さじ2	⑦ ボウルに卵を割りほぐし、⑥を混ぜ合わせる。
砂糖 大さじ1	⑧ 卵焼き器などで焼き上げる。(型に流して、ケーキのよう
塩 少々	に焼いてもよい。)
しょうゆ 小さじ2	⑨ 中まで火が通ったら、等分に切り分ける。
料理酒 小さじ1	

ラザニア(4人分)

たまねぎ 250g	① たまねぎは、粗みじん切りする。
にんじん 100g	② にんじんは、粗みじん切りする。
合いびき肉 30g	③ 肉、①、②を油で炒め、調味料を加えて調味する。
サラダ油 小さじ1	④ マドレーヌ型または耐熱容器に、シューマイの皮を1枚しき、具の1/8量をのせる。その上にシューマイの皮をもう1枚のせ、具の1/8量をのせ、ピザ用チーズをのせる。同様にあと3こ作る。
ケチャップ 60g	⑤ オープンまたはオープントースターで10分ほど焼き上げる。チーズに焦げ目がついたら出来上がり。
中濃ソース 小さじ1	
しょうゆ 小さじ1	
塩 少々	
こしょう 少々	
シューマイ皮 8枚	
ピザ用チーズ 40g	
マドレーヌ型 4枚	

新たまねぎをたっぷり使ったおいしいです!

いちご蒸しパン

蒸しパンミックス 200g	① ボウルにいちごジャム、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
(またはホットケーキミックス)	② 蒸しパンミックスを加えて、さっくり混ぜる。
牛乳 150g	③ いちごは、5mm角くらいに切る。
いちごジャム 70g	④ ②に③を加えて軽く混ぜ合わせ、カップにつぎかける。
いちご 4粒	⑤ 蒸し器で15~20分蒸す。上のほうに亀裂が入ってきたら、竹串をさしてみて、何もついてこなければ火を止める。(竹串に生地がついてこなくなるまで加熱する。)
アルミカップ(9号)8~10枚	

酢鶏(4人分)

鶏手羽元 16本	① 鍋に、鶏肉、ゆでたまご、調味料を入れ、落としがたをして強火で煮る。
ゆでたまご 8こ	② 沸騰したら中火にして、20分程度煮る。
酢 200cc	
しょうゆ 150cc	
砂糖 60g	

料理上手の山下先生に教えていただきました!!