

5月分学校給食献立表

R8.5.1
武雄市川登中学校

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	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類					
1 ・ 金	そぼろごはん	鶏肉		さやいんげん	しょうが・コーン	こめ・砂糖	油	醤油・みりん	712 27.3 18.1 2.9			
	牛乳		牛乳									
	アスパラガスのお茶みそ和え	みそ		アスパラガス・にんじん	きゅうり・キャベツ・抹茶	砂糖	ごま	醤油・みりん・抹茶				
	若竹汁	豆腐・(かつお節)	わかめ・(昆布)	にんじん・葉ねぎ	たけのこ・たまねぎ							
	こどもの日デザート	豆乳クリーム			りんご果汁・レモン果汁	砂糖						
4月	☆☆みどりの日☆☆											
5火	☆☆こどもの日☆☆											
6水	☆☆振替休日☆☆											
7 ・ 木	ごはん					こめ			748 25.8 22.2 2.3			
	牛乳		牛乳									
	ごぼうたっぷりメンチカツ	鶏肉	青さ		ごぼう・たまねぎ にんにく	砂糖・パン粉・小麦粉	油	醤油・塩				
	キャベツのさっぱりサラダ	ささ身		にんじん・小葱	キャベツ・きゅうり にんにく・生姜	砂糖	ごま	醤油・酢・酒				
	ビーフ汁			にんじん	たまねぎ・白菜 干し椎茸・たけのこ	ビーフン		醤油・酒・塩 中華スープ				
8 ・ 金	ごはん					こめ			743 32.4 24.0 2.7			
	牛乳		牛乳									
	鯖の塩焼き	さば						塩				
	豚肉とたけのこの炒め煮	豚肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ	砂糖・こんにゃく	油	酒・みりん				
	まごわやさしいみそ汁	厚揚げ・みそ	わかめ・(煮干し)	にんじん	たまねぎ・干し椎茸	じゃがいも	ごま					
11 ・ 月	ごはん					こめ			779 30.4 25.3 1.4			
	牛乳		牛乳									
	ししゃもフライ	ししゃも				パン粉・小麦粉 かたくり粉	油					
	しそひじき和え		ひじき	にんじん	きゅうり・キャベツ	砂糖		醤油				
	たけのこのみそ田楽	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん	たけのこ・たまねぎ・ふき	こんにゃく・砂糖	ごま	みりん・醤油・酒				
12 ・ 火	ごはん					こめ			800 30.2 30.1 3.4			
	牛乳		牛乳									
	お好み焼き風オムレツ	たまご・おから まぐろ・かつお節	牛乳・青のり		キャベツ		マヨネーズ	お好み焼きソース				
	ごぼうと豆のサラダ	大豆		にんじん	ごぼう・きゅうり		ドレッシング	醤油				
	わかめスープ		干しわかめ	にんじん・葉ねぎ	白菜・たまねぎ			中華スープの素 醤油・塩・こしょう				
13 ・ 水	ごはん					こめ			734 24.9 23.5 2.8			
	牛乳		牛乳									
	ゼリーフライ	おから・豚肉・卵		にんじん・小葱	玉葱	じゃがいも・小麦粉 パン粉	油	塩・こしょう・ソース				
	ポイルキャベツ				キャベツ							
	ごま入りみそ汁	厚揚げ・みそ	わかめ・(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう		ごま					
14 ・ 木	お茶蒸しパン	甘納豆	牛乳		抹茶	蒸しパンミックス・砂糖	油		872 31.8 31.4 3.6			
	牛乳		牛乳									
	ほうれん草とベーコンの スープスパゲティ	ベーコン		ほうれん草・にんじん	エリンギ・たまねぎ にんにく	スパゲティ	油	昆布茶・醤油 コンソメ・塩				
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・コーン	砂糖	マヨネーズ	塩・こしょう・酢				
	ごはん					こめ				784 28.0 23.1 2.5		
牛乳		牛乳										
豚肉のバーベキューソース	豚肉・みそ		にんじん・ピーマン	キャベツ・たまねぎ にんにく・生姜・りんご	砂糖	油・ごま	豆板醤・みりん・酒 醤油					
アスパラガス入りかきたま汁	たまご・(かつお節)	(昆布)	ほうれん草・アスパラガス にんじん	たまねぎ	かたくり粉		醤油・塩					
甘夏ゼリー				あまなつ	ゼリーの素							
18 ・ 月	☆☆代休☆☆ (5/17分)	<p style="text-align: center;">「しっかり朝ごはん」で体育大会を成功させよう！</p> <p>5月18日は体育大会です。きつい練習をのりきるためには、まず朝ごはんをしっかり食べてくることが大切です。朝ごはんも食わずに練習をがんばっていると、がんばる力や集中力がなくなり、けがの原因になることもあります。朝ごはんをしっかり食べて練習し、体育大会を成功させましょう！水分補給もおねがいします。</p>										

5月分学校給食献立表

R8.5.1
武雄市川登中学校

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)
19 火	ごはん					こめ					
	牛乳		牛乳								787
	ギョロツケ	白身魚すりみ おから・たまご	ひじき		たまねぎ・コーン	パン粉	油				28.0
	春雨のごま炒め			にんじん・小松菜	キャベツ	春雨	ごま・ごま油	醤油・中華スープ			23.8
	たまねぎのみそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	(煮干し)	葉ねぎ・にんじん	たまねぎ・えのきだけ						3.2
20 水	天津飯(ごはん)					こめ					729
	天津飯(具)	たまご・豚肉		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・きくらげ しょうが	砂糖・でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・酒・酢・塩 中華スープの素			27.80
	牛乳		牛乳								23.0
	リャンバンウースー	ロースハム・たまご		にんじん	きゅうり	春雨・砂糖	ごま	酢・醤油			2.5
21 木	クロクムッシュ	ハム	牛乳・チーズ	パセリ	たまねぎ・エリンギ	コッパン・米粉	バター	塩・こしょう コンソメ			755
	牛乳	世界味めぐり:フランス									30.7
	春キャベツのマリネサラダ			きゅうり・にんじん	たまねぎ・キャベツ セロリー		ドレッシング				27.5
	ラビオリスープ	ラビオリ		にんじん・パセリ	白菜・たまねぎ		油	醤油・塩・こしょう コンソメ			4.7
22 金	ごはん					こめ					752
	牛乳		牛乳								26.9
	ちくわのお茶揚げ	ちくわ				小麦粉・米粉	油	粉末茶			21.0
	おから煮しめ	おから・さつま揚げ		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・干しいたけ	砂糖・こんにやく	油	みりん・醤油・酒			2.7
25 月	ごはん					こめ					741
	牛乳		牛乳								31.3
	赤魚のレモンソースかけ	赤魚			レモン汁	でんぷん・小麦粉 砂糖	油	塩・酒・しょうゆ みりん			21.1
	もやしとにらのソテー	豚肉		にら	もやし		油	塩 中華スープ			2.8
	新じゃがのみそ汁	油揚げ・みそ	干しわかめ(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも					
26 火	少なめわかめごはん		わかめ			こめ		塩			829
	牛乳		牛乳								27.6
	ごぼう天うどん	鶏肉・油揚げ (かつお節)	わかめ(昆布)	にんじん・葉ねぎ		うどん		醤油・みりん・酒			21.9
	(ごぼう天)	ちくわ		にんじん	たまねぎ・ごぼう	小麦粉・米粉	油	塩			3.4
27 水	きゅうりと梅のおかか和え	かつお節		にんじん	切り干し大根・きゅうり キャベツ・梅干	砂糖		醤油			
	高菜飯	豚肉		たかな	コーン	こめ・砂糖	ごま・油・ごま油	醤油・中華スープ 酒・みりん・塩			720
	牛乳		牛乳								25.8
	わかめとツナのサラダ	まぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり		ドレッシング				22.8
28 木	タイピーエン	豚肉・うずらの卵		にんじん	たまねぎ・白菜 干し椎茸・たけのこ	春雨	ごま油	中華スープ・醤油・酒			3.8
	チキンカレー(麦ごはん)					こめ・むぎ					784
	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・にんにく	じゃがいも	油	カレールウ・ケチャップ ソース・しょうゆ			24.6
	牛乳		牛乳								21.5
	春キャベツと大豆のサラダ	大豆	昆布粉	にんじん	きゅうり・コーン・キャベツ	砂糖	ごま・油	みりん・醤油・塩			3.5
29 金	メロン				メロン						
	ごはん					こめ					721
	牛乳		牛乳								26.6
	酢鶏	鶏肉・高野豆腐		にんじん・ピーマン	たけのこ・しょうが たまねぎ・にんにく たまねぎ・えのきだけ	砂糖・でんぷん	油	醤油・ソース・酢 トマトケチャップ			27.7
たまねぎの香味スープ			にんじん・葉ねぎ	しょうが	じゃがいも		醤油・塩・こしょう 中華スープ			2.9	

【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

せなか

背筋をのばし、
深くこしかける

体

料理の方を
むく

ひじ

机にひじを
つかない

足

そろえて床
につける

新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。毎日を元気に
過ごせるように、食事、睡眠、運動の3つを意識してみましょう。

朝・昼・夕の3食
を決まった時間に
食べましょう。

早寝・早起きを
心がけましょう。

日中は元気に体
を動かしましょう。

主食・主菜・副菜をそろえ
ると、栄養のバランスが整
いやすくなります。

朝起きたら日光を浴びる
習慣をつけると、生活リズム
が整い、1日を気持ちよ
くスタートできます。

適度な運動は、食事をおい
しく感じたり、質のよい睡眠
につながったりと、いいこと
がたくさんあります。