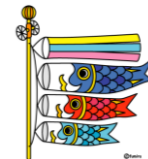




平成30年5月 スクールランチ献立表



日(曜)	テーマ 学校行事	主食 一汁 汁物	主菜(焼き物、炒め物、揚げ物など) 副菜(野菜の煮物、サラダなど) 副菜(和え物、漬け物、デザートなど)	牛乳	おもな材料					栄養価			
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
1(火)		麦ごはん すまし汁	豚肉のしょうが炒め ウインナー・ビーンズ もやしとニラのおかか和え キウイ、グレープフルーツ	○	豚肉 ウインナー 大豆 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン リーフレタス にら かいわれ	たまねぎ もやし しょうが キウイ グレープフルーツ	米 押し麦 砂糖 あられ	サラダ油	710	35.8	21.7
2(水)	端午の節句 メニュー	たけのこ ごはん かき玉汁	さばのみそ焼き 青切昆布と角天の煮物 インゲンのツナマヨ和え かしわもち	○	油揚げ 鶏肉 さば みそ 角天 ツナ 鶏卵	牛乳 昆布	にんじん ミニトマト にんじん 葉ねぎ リーフレタス	たけのこ コーン	米 押し麦 砂糖 かしわもち	マヨネーズ	793	34.5	25.6
3(木)	憲法記念日			○									
4(金)	みどりの日			○									
7(月)	シャッフル給食①	麦ごはん すまし汁	メンチカツ 里芋のみそ煮 小松菜のなめ茸和え リンゴ、パイ	○	メンチカツ 鶏肉 みそ	牛乳	リーフレタス こまつな にんじん かいわれ	なめ茸 リンゴ パイ	米 押し麦 メンチカツ さといも 砂糖 そうめん	サラダ油	836	27.8	24.8
8(火)	シャッフル給食②	麦ごはん かき玉汁	しそ入りつくね ★コンニャクと青菜の炒め煮 春雨サラダ オレンジ、キウイ	○	鶏肉 鶏卵 ツナ 魚のすり身	牛乳	リーフレタス ミニトマト にんじん こまつな 葉ねぎ	たまねぎ 大葉 こんにゃく きゅうり コーン しょうが オレンジ、キウイ	米 押し麦 片栗粉 はるさめ 砂糖	ごま ごま油 マヨネーズ	667	28.9	22.5
9(水)	シャッフル給食③	麦ごはん みそ汁	さわらのコチュジャン炒め かぼちゃの煮物 大根ともずくの酢の物 グレープフルーツ、パイ	○	さわら みそ	牛乳 もずく わかめ	にんじん かぼちゃ パプリカ にんじん ピーマン 葉ねぎ リーフレタス	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが 大根 パイン グレープフルーツ	米 押し麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	サラダ油	802	30.0	23.0
10(木)	シャッフル給食④	食パン/ いちごジャム コーン スープ	チキンのグリル ジャポネソース ビーフソテー ほうれん草のからし和え リンゴ、オレンジ	○	鶏肉 かまぼこ	牛乳	リーフレタス にんじん 葉ねぎ ほうれん草	大根 しめじ たまねぎ コーン きくらげ オレンジ、リンゴ	食パン いちごジャム 小麦粉 砂糖 ビーフン	サラダ油 和風ドレ ごま油	801	35.9	29.7
11(金)	シャッフル給食⑤	チャーハン 中華スープ	あんかけチャーハン ぎょうざの二色揚げ マカロニサラダ 杏仁豆腐	○	えび ツナ カニカマ 鶏卵 ぎょうざ	牛乳 青のり	にんじん リーフレタス にら	たまねぎ 白菜 コーン きゅうり たけのこ みかん(缶)	米 押し麦 砂糖 片栗粉 天ぷら粉 ぎょうざ はるさめ 小麦粉 マカロニ 杏仁豆腐	ごま油 サラダ油 マヨネーズ	790	26.4	26.2
14(月)		麦ごはん すまし汁	鶏肉のカレー風味から揚げ しらたきのそぼろ煮 きゅうりとチリメンのしょうが和え グレープフルーツ、リンゴ	○	鶏肉	牛乳 チリメン わかめ	リーフレタス にんじん さやいんげん 葉ねぎ	しょうが えのきだけ こんにゃく きゅうり リンゴ グレープフルーツ	米 押し麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	サラダ油	830	36.5	34.8
15(火)		麦ごはん みそ汁	回鍋肉(ホイコーロー) 割干し大根煮 ごぼうサラダ オレンジ、パイ	○	豚肉 角天 豆腐 みそ	牛乳	パプリカ にんじん ピーマン リーフレタス 葉ねぎ	キャベツ 割干し大根 たまねぎ ごぼう しょうが オレンジ パイン	米 押し麦 砂糖	サラダ油 マヨネーズ ごま	718	32.5	21.6
16(水)	創立記念式典	わかめ ごはん みそ汁	ちくわのポテト詰め天ぷら ★たけのこの卵とじ 白菜のごま和え キウイ、リンゴ	○	ちくわ みそ 鶏卵 かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ	リーフレタス にんじん 葉ねぎ	きゅうり 白菜 たまねぎ キャベツ たけのこ キウイ リンゴ	米 押し麦 じゃがいも 砂糖 天ぷら粉 ごま	マヨネーズ サラダ油 ごま	759	24.9	24.8
17(木)	創立記念日		スクールランチなし	○									
18(金)		麦ごはん 中華かきたま スープ	豚肉のチリソースがけ 春雨のピリ辛炒め ほうれん草のなめ茸和え ごま団子	○	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	リーフレタス にんじん 葉ねぎ ほうれん草	たまねぎ しいたけ なめ茸	米 押し麦 小麦粉 片栗粉 天ぷら粉 はるさめ 砂糖 ごま団子	サラダ油 ごま油 ごま団子	916	31.8	35.6
21(月)		麦ごはん すまし汁	牛肉のブルコギ たけのこの梅煮 かぼちゃサラダ オレンジ、リンゴ	○	牛肉 かつお節 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん にら リーフレタス かぼちゃ 葉ねぎ	たまねぎ 梅干し たけのこ きゅうり エリンギ オレンジ リンゴ	米 押し麦 砂糖 ふ	サラダ油 ごま油 ごま マヨネーズ	784	29.7	29.0
22(火)	中間考査		スクールランチなし	○									
23(水)	中間考査		スクールランチなし	○									
24(木)	中間考査 12時給食	麦ごはん かき玉汁	★鶏肉のカシューナッツみそ炒め 五目きんぴら 大根の青じそドレ和え パイ、オレンジ	○	鶏肉 角天 ツナ 鶏卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ ピーマン かいわれ リーフレタス さやいんげん	たけのこ ごぼう きくらげこんにゃく たまねぎ 大根 オレンジ パイン	米 押し麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	サラダ油 カシューナッツ ごま ごま油	852	32.7	35.7
25(金)		麦ごはん すまし汁	とろ〜りカツ丼 大学芋 オクラのごま和え キウイ、グレープフルーツ	○	豚肉 鶏卵	牛乳	オクラ かいわれ リーフレタス	たまねぎ キウイ グレープフルーツ	米 押し麦 小麦粉 砂糖 パン粉 さつまいも 片栗粉 そうめん	サラダ油 ごま	883	27.5	32.0
28(月)	中1家庭訪問	麦ごはん すまし汁	鶏肉の韓国風焼き ひじきと大豆の煮物 菜の花のおかか和え リンゴ、パイ	○	鶏肉 大豆 角天 かつお節	牛乳 ひじき わかめ	リーフレタス ミニトマト にんじん 葉ねぎ 枝豆 菜の花	えのきだけ リンゴ パイ	米 押し麦 砂糖	ごま油 ごま	737	32.8	23.3
29(火)	中1家庭訪問	麦ごはん みそ汁	とんかつ シャーマンポテト ポパイサラダ ぶどうゼリー	○	豚肉 みそ 鶏卵 ツナ ベーコン 油揚げ	牛乳	リーフレタス ミニトマト にんじん 葉ねぎ ピーマン ほうれん草	たまねぎ ぶどう(缶)	米 押し麦 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも ぶどうゼリー	サラダ油 マヨネーズ	945	34.3	40.6
30(水)	中1家庭訪問	【新献立】 ホットドック コンソメ スープ	白身魚のタルタル焼き ホットドックの具(キャベツ・ウインナー) ★れんこんの梅ドレサラダ オレンジ、キウイ	○	ウインナー ホキ 鶏卵	牛乳	リーフレタス ミニトマト かいわれ にんじん	キャベツ コーン たまねぎ レタス れんこん オレンジ キウイ	ロールパン 小麦粉 砂糖	バター サラダ油 マヨネーズ 梅ドレ	717	35.0	36.4
31(木)	中1家庭訪問	麦ごはん すまし汁	豆腐ハンバーグ スパゲッティナポリタン キャベツとサラミのサラダ リンゴ、グレープフルーツ	○	豆腐ハンバーグ ベーコン サラミ	牛乳 粉チーズ わかめ	かぼちゃ 葉ねぎ リーフレタス ピーマン	大根 きゅうり たまねぎ キャベツ リンゴ グレープフルーツ	米 押し麦 砂糖 ふ 片栗粉 スパゲッティ	サラダ油 マヨネーズ	731	24.7	24.1

栄養価平均値	791	31.1	28.3
食事摂取基準(3歳やす) ※12~14歳 女子 生活活動強度:ふつう	790	27.5	21.9

5月の給食目標 ~給食の前に手を洗おう~

5月は運動会の練習が始まります。給食の前には必ず手を洗い、清潔なハンカチでふきましょ。しっかり手を洗っていても、ツメの間にばい菌がたまりやすいため、日ごろからツメを短く整えるようにしましょう。ケガの防止にもつながりますよ。



※かみかみ献立: ★は、よくかんで食べてほしい献立です。かむことを意識して食べましょう。

新献立の紹介

30日(水)は、新献立の「ホットドック」が登場します。ロールパンにウインナーや野菜を上手にはさんで食べましょう。家庭でも簡単に作れるので、朝ごはんなどにもいいですね!