



今月の給食目標
「マナーを守って食事をしよう」

献立は学校給食摂取基準を目安に作成しています。これは中学生の発育・健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量の1/3を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムは少なめに設定して提供しています。

| 日曜日 | こんだて | アレルギー | 使っている食品 * [] には含まれるアレルギー [ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています] | 1食あたりの栄養価【中】 | ひとくちメモ |
|-----|--|---------|--|---|--|
| 1 | ごはん ふくらぎのみそマヨ焼 ごまよこし とろろ昆布のすまし汁 牛乳 | 魚 | 米 ふくらぎ 白みそ ノエックトレンジング 酒 みそ ごま ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ごましろうゆ 砂糖 豚肉 だいこん ぶた肉 ごぼう にんじん みつば 煮干しだし 酒 しいたけ しょうゆ 昆布だし 塩 乳 牛乳 | エネルギー 806 kcal たんぱく質 33.4 g 脂 質 27.4 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 2.1 g | 今日は「富山県」をテーマにした献立です。富山県民は、日本一昆布をたくさん食べることで知られています。富山湾では採れない昆布を食へるようになったのは、江戸時代には北海道と大阪を行き来していた「北前船」が泊まる場所だったからです。今日はとろろ昆布を、すまし汁に入れて食べてみましょう。 |
| 2 | ごはん/しそふりかけ 厚焼き卵 ブロッコリーのごま酢あえ 五月汁 牛乳/かしわもち | 卵 | 米/しそふりかけ(赤しそ 砂糖 塩) 厚焼きたまご(卵 かつおだし 砂糖 酢 でん粉 しょうゆ) ごま ブロッコリー ちくわ にんじん とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 木綿豆腐 たまねぎ とり肉 たけのこ にんじん みそ ねぎ 煮干しだし 酒 わかめ 牛乳 / かしわもち(こしあん 上新粉 砂糖) | エネルギー 802 kcal たんぱく質 31.1 g 脂 質 16.5 g カルシウム 341 mg 食塩相当量 3.0 g | 今日は「こどもの日」の行事食で「かしわもち」をつけました。かしわもちは、「かしわ」という植物の葉でくるんだおもちのことです。かしわは、新しい葉が出るまで古い葉は落ちない性質があることから、「子孫繁栄」を願う意味があります。 |
| 8 | ごはん 豆あじのから揚げ 野菜の梅和え じゃがいもそぼろ煮 牛乳 | 魚・卵・揚げ油 | 米 豆あじ 片栗粉 油 こまつな キャベツ 油揚げ にんじん うめ 梅干ししろうゆ 砂糖 じゃがいも たまねぎ こんにやく にんじん とり肉 さやいんげん 煮干しだし しょうゆ 砂糖 酒 片栗粉 乳 牛乳 | エネルギー 813 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 21.0 g カルシウム 580 mg 食塩相当量 2.0 g | 食べる時に使う「はし」、正しい持ち方ができていますか？はしを上手に持つことができれば、食事もしやすく、食べる姿も美しく見えます。持ち方によくないクセがつくと、大人になってから直すことは難しいので、今のうちから正しい持ち方を意識しましょう。 |
| 9 | ごはん 厚揚げの中華あん はるさめスープ いちご 牛乳 | 豚肉・卵 | 米 厚揚げ ぶた肉 うずら卵 たまねぎ じゃがいも にんじん さやいんげん しょうゆ 砂糖 みりん 酒 片栗粉 油 キャベツ テンゲンサイ ねぎ にんじん しょうゆ はるさめ 中華スープ しいたけ 塩 こしょう いちご 乳 牛乳 | エネルギー 809 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 25.2 g カルシウム 444 mg 食塩相当量 2.7 g | 「いちご」は、二千年以上前から食べられていたと言われています。ビタミンCが多く、8～10粒で1日に必要な量がとれます。ビタミンCはお肌の調子を整える働きがあります。ハタつきのまま洗うことでビタミンCを逃さず食べることができます。 |
| 10 | ごはん さわらのみそ焼き こんにやくのピリ辛和え 油揚げのすまし汁 牛乳/チーズ | 魚 | 米 さわら ねぎ みそ みりん 酒 油しろうゆ 塩 ごま油 もやし こんにやく とり肉 にんじん 青ピーマン しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 トウバンジャン だいこん 油揚げ たまねぎ にんじん えのきたけ 煮干しだし しょうゆ 塩 乳/乳 牛乳/キャンディーチーズ | エネルギー 830 kcal たんぱく質 38.1 g 脂 質 28.6 g カルシウム 405 mg 食塩相当量 3.1 g | こんにやくは「こんにやくいも」から作られます。こんにやくいもを粉にして、水と一緒に練った後、アルカリ性の水を加えてさらに混ぜます。ゆでることで固まり、こんにやくになります。おなかをそうじしてくれる食物せんがいが豊富に含まれています。 |
| 11 | ごはん 豆腐バーグのお好み焼き風 大豆のサラダ 具だくさんのみそ汁 牛乳 | 揚げ油 | 米 豆腐バーグ(キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー じゃがいも にんじん 魚肉 豆腐 油 大豆たんぱく 砂糖 塩 でん粉) 油 中濃ソース かつおぶし 青のり ごま ブロッコリー とり肉 きゅうり 発芽大豆 にんじん ノエックトレンジング 酢 ごま 砂糖 塩 じゃがいも 厚揚げはくさい たまねぎ ねぎ みそ 煮干しだし 乳 牛乳 | エネルギー 817 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 26.3 g カルシウム 412 mg 食塩相当量 2.6 g | 「大豆」は、たんぱく質が多く含まれているので「畑の肉」ともよばれます。骨や歯を強くするカルシウムや、食べ物をエネルギーに変えるビタミンB群も多く、私たちのからだが大きく成長するのを助けてくれます。また、記憶力や集中力を高める働きもあります。 |
| 12 | ミルクロール チーズハンバーグ スパゲッティナポリタン 卵と野菜のスープ 牛乳 | 小麦・乳 | 小麦・乳 ミルクロール【小麦 乳】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱく ロード 砂糖 でん粉 塩 油) チーズ トマトケチャップ スパゲッティ たまねぎ 青ピーマン ロースハム トマト マッシュルーム トマトケチャップ 油 にんにく コンソメ ウスターソース 砂糖 塩 卵 キャベツ たまご たまねぎ にんじん ブロッコリー とりがらだし コンソメ 白ワイン しょうゆ 塩 こしょう 乳 牛乳 | エネルギー 811 kcal たんぱく質 35.8 g 脂 質 30.4 g カルシウム 632 mg 食塩相当量 4.4 g | 「パン」は戦国時代に、ポルトガルの船が日本に流れ着いた時、鉄砲と一緒に伝わりました。給食のパンは、お店で売っているパンよりも甘くなく、少し固めです。これは、おやつとして食べるのではなく、おかずと一緒に食べるために決められた分量で作られているからです。 |
| 15 | ごはん カレーから揚げ 納豆和え じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳 | 揚げ油 | 米 とりにく 油 米粉 しょうゆ 片栗粉 酒 しょうゆ カレー粉 キャベツ こまつな 挽きわり納豆 にんじん ちくわ ノエックトレンジング しょうゆ じゃがいも たまねぎ にんじん みそ えのきたけ 煮干しだし わかめ 乳 牛乳 | エネルギー 788 kcal たんぱく質 31.1 g 脂 質 22.6 g カルシウム 313 mg 食塩相当量 2.2 g | 今日の副菜は「納豆」を使ったあえ物です。納豆は、火を通した大豆に納豆菌を混ぜ合わせ、発酵させて作られます。特徴のネバネバは、納豆菌が大豆のたんぱく質を分解してグルタミン酸ができるためです。このグルタミン酸が納豆のうま味につながっています。 |
| 16 | ごはん きびなごフライ 切干大根の彩りあえ 肉豆腐 牛乳 | 魚・卵・揚げ油 | 米 きびなごフライ(きびなご じゃがいも 米粉 生姜 砂糖 油) 油 みずな きゅうり ロースハム 切干大根 黄ピーマン 酢 しょうゆ ごま油 砂糖 こんぶ 木綿豆腐 たまねぎ 牛肉 ねぎ にんじん こんにやく えのきたけ 煮干しだし みりん しょうゆ 砂糖 油 乳 牛乳 | エネルギー 848 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 24.8 g カルシウム 506 mg 食塩相当量 3.1 g | 大根を細く切って、太陽に当てて干したものが「切り干し大根」です。太陽の光を当てることで、大根の辛い成分が甘い味に変わります。骨や歯を強くするカルシウム、おなかをきれいにそうじする食物せんがいなどが多く含まれます。 |
| 17 | 親子丼(麦ごはん) 親子丼(具) チンゲンサイのごまあえ きのこわかめのみそ汁 牛乳 | 小麦 | 米 小麦 たまご たまねぎ とり肉 みつば しょうゆ 凍り豆腐 煮干しだし 酒 砂糖 みりん キャベツ テンゲンサイ 油揚げ にんじん ごま しょうゆ 砂糖 もやし ぶなしめじ えのきたけ ねぎ にんじん みそ 煮干しだし わかめ 乳 牛乳 | エネルギー 806 kcal たんぱく質 36.2 g 脂 質 24.7 g カルシウム 425 mg 食塩相当量 3.3 g | 日本には、白いごはんの上におかずをのせて食べる「丼」がたくさんあります。忙しい時にすばやく食べられる丼は、働く人々の間で大人気になりました。名前もユニークで、鶏肉とたまごを使うと「親子丼」、牛肉や豚肉とたまごで「他人丼」、かまぼこを入れると「木の葉丼」とよばれます。 |

※部会により献立が変更になることがあります。 ※今月の地産産物：【米、牛乳、卵、米粉、たけのこ、きゅうり、ほうれん草、小松菜、しめじ、水菜】

令和5年5月

| 日 曜日 | こんだて | 食材・対応 | 使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー [ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています] | 1食あたりの栄養価【中】 | ひとくちメモ |
|---------|---|-----------------------------------|---|---|--|
| 18 | ごはん 春巻き 野菜のナムル みそラーメン 牛乳 | 豚肉・小麦・揚げ油 ごま・ごま油 小麦・豚肉 乳 | 米 春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 醤油 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 干し椎茸 米粉 塩) 油 もやし ほうれんそう にんじん ねぎ しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油 中華麺 キャベツ ぶた肉 たまねぎ ねぎ たけのこ とりがらだし とうもろこし にんじん しょうゆ みそ 中華スープ 酒 砂糖 牛乳 | エネルギー 850 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 29.5 g カルシウム 330 mg 食塩相当量 3.2 g | 「ラーメン」とは、中華麺・スープ・チャーシュー・ねぎなどいろいろな具を組み合わせた麺料理です。ラーメンは中国語で「引っぱる」という意味があり、包丁で切って細い麺にするのではなく、生地を手で引っ張って伸ばしながら細くします。 |
| 19 | セルフドッグ(ミルクロール) ウインナー 野菜といかのソース炒め 野菜コンソメ煮 牛乳/ヨーグルト | 小麦・乳 いか 乳/乳 | ミルクロール【小麦 乳】 ウインナー トマトケチャップ キャベツ たまねぎ にんじん いか ピーマン ウスターソース 油 酒 中華スープ にんにく 塩 ごしょう じゃがいも たまねぎ とり肉 にんじん さやいんげん セロリ とりがらだし 白ワイン コンソメ しょうゆ 塩 ごしょう 牛乳 /ヨーグルト | エネルギー 782 kcal たんぱく質 32.6 g 脂 質 29.4 g カルシウム 594 mg 食塩相当量 3.6 g | 「ヨーグルト」は、今から五千年前のエジプトで壁に絵が残るほど古くから食べられていました。日本でも奈良時代に「酪」という名前で食べられていたそうです。ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を混ぜ、発酵させて作ります。そのおかげで消化吸収がよく、乳酸菌がおなかの調子を整えてくれます。 |
| 22 | ごはん さばの塩こうじ焼き 五色あえ 油揚げのみそ汁 牛乳 | 魚 卵 乳 | 米 さば 塩こうじ みりん キャベツ とり肉 こまつな 錦糸卵 にんじん しょうゆ 酢 酒 砂糖 だいこん たまねぎ みずな 油揚げ にんじん みそ 煮干しだし わかめ 牛乳 | エネルギー 792 kcal たんぱく質 35.5 g 脂 質 25.1 g カルシウム 372 mg 食塩相当量 2.2 g | 「塩こうじ」は、お酒やみそなどを作る時に使「こうじ」と塩と水を混ぜ合わせて作る調味料です。肉や魚を漬けると、こうじの甘さが移るだけでなく、こうじ菌が肉や魚を分解してうま味が増えます。 |
| 23 | ごはん 野菜のかき揚げ 豚肉と野菜のみそ炒め 豆腐のすまし汁 牛乳 | 小麦・揚げ油 豚肉・ごま 乳 | 米 野菜のかき揚げ(玉ねぎ 大豆 さつまいも にんじん 塩 小麦粉 でん粉 ベーキングパウダー 油) ぶた肉 キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン 砂糖 みそ ごま 酒 油 しょうゆ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ 煮干しだし しょうゆ 塩 牛乳 | エネルギー 822 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 26.4 g カルシウム 335 mg 食塩相当量 2.7 g | 食事をする時に守らなければならない作法や礼儀を「食事のマナー」と言います。一緒に食事をする人同士がお互いに気持ちよく食べるための「心づかい」です。茶わんを持つ、姿勢よく食べる、はしを正しく持つ、食事の前後のあいさつをきちんとするなど自分の食べ方をふり返りましょう。 |
| 24 | ごはん あじフライ じゃがいもきんぴら 鶏だんご汁 牛乳/オレンジ | 魚・小麦・揚げ油 ごま 乳/ | 米 あじフライ(あじ パン粉 小麦粉 塩 ごしょう) 油 中濃ソース じゃがいも にんじん こんにやく さやいんげん しょうゆ みりん 酒 油 砂糖 ごま はくさい とり肉 もやし にんじん みそ しいたけ ねぎ 片栗粉 しょうが しょうゆ 酒 煮干しだし 牛乳 /オレンジ | エネルギー 806 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 21.4 g カルシウム 319 mg 食塩相当量 2.7 g | 今日のスープの「鶏だんご」は、給食センターで手作りしたものです。ひき肉にねぎやしょうが、調味料を合わせて、粘りが出るまでよくこねます。沸騰しただし汁の中に、ひとロサイズに丸めた肉だねを1つ1つ入れていきます。手作りのおいしさを味わってほしいと思い、調理員さんが一生懸命頑張ってくれました。 |
| 25 | チキンカレー (ルー) ブロッコリーサラダ ももゼリー 牛乳 | 大麦 小麦 桃 乳 | 米 大麦 たまねぎ じゃがいも とり肉 カレールウ【小麦】 にんじん トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 しょうが にんにく カレー粉 キャベツ ブロッコリー とうもろこし ノエグッドレッシング ツナ水煮 塩 ももゼリー(もも果汁 水あめ 砂糖) 牛乳 | エネルギー 880 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 25.7 g カルシウム 294 mg 食塩相当量 3.3 g | 今日は「もも」を使ったゼリーを出しました。ももは中国で生まれた果物で、甘い香りと果汁たっぷりの実には糖質が多く、エネルギーになる他、たまった疲れも取り除いてくれます。食物せんいも多いので、おなかの中をきれいにそうじしてくれます。 |
| 26 | バターロール ポテトグラタン ひじきのサラダ 野菜とマカロニのスープ 牛乳 | 小麦・乳・卵 乳 ごま 小麦 乳 | バターロール【小麦 乳 たまご】 じゃがいも 牛乳 豆乳 たまねぎ とり肉 ぶなしめじ チーズ 米粉 バター 白ワイン 油 コンソメ 塩 ごしょう もやし ブロッコリー とうもろこし ひじき佃煮【ごま】 酢 油 砂糖 しょうゆ 塩 ごしょう キャベツ たまねぎ ベーコン にんじん マカロニ とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 ごしょう 牛乳 | エネルギー 823 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 31.9 g カルシウム 421 mg 食塩相当量 4.1 g | 「グラタン」は、給食センターの手作りです。今日は、きのこたっぷりのじゃがいもを入れたグラタンを作りました。野菜にもきのこにも、ビタミンや食物せんいが多く、病気に負けないからだを作ったり、おなかの中をきれいにそうじしたりしてくれます。 |
| 29 | ごはん さけのマヨカツ キャベツのごまあえ 豚汁 牛乳 | 魚・卵・小麦・揚げ油 ごま 豚肉 乳 | 米 さけのマヨカツ(パン粉 さけ 油 玉ねぎ キャベツ 小麦粉 でん粉 マヨネーズ 砂糖 塩 大豆たんぱく) 油 キャベツ こまつな にんじん 油揚げ 砂糖 しょうゆ ごま じゃがいも 木綿豆腐 だいこん ぶた肉 こんにやく にんじん ごぼう ねぎ みそ 煮干しだし 酒 牛乳 | エネルギー 875 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 29.0 g カルシウム 420 mg 食塩相当量 2.6 g | 「キャベツ」は、ヨーロッパ生まれの野菜です。見た目は大きく違いますが、ブロッコリーやカリフラワーもキャベツの仲間です。ビタミンCが多く、葉っぱを2〜3枚、生で食べれば、1日に必要な量の半分以上がとれます。 |
| 30 | ごはん 豚肉のハニーマスタード焼き ポテトサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 牛乳 | 豚肉 乳 乳 | 米 ぶた肉 はちみつ しょうゆ 白ワイン にんにく 塩 じゃがいも きゅうり にんじん おから ノエグッドレッシング 豆乳 チーズ しょうゆ 砂糖 塩 ごしょう キャベツ こまつな たまねぎ 油揚げ みそ えのきたけ 煮干しだし 牛乳 | エネルギー 836 kcal たんぱく質 33.8 g 脂 質 29.2 g カルシウム 373 mg 食塩相当量 2.4 g | 豆腐を作る時にゆでた大豆をつぶして豆乳をとりますが、「おから」はその後に残ったもののことです。色の白さと見た目から「うの花」と呼ばれます。今日は大豆の栄養たっぷりのおからをポテトサラダに混ぜました。 |
| 31 | チキンライス じゃこサラダ コンソメスープ さくらんぼゼリー 牛乳 | 大麦 魚 乳 | 米 たまねぎ トマト 青ピーマン 赤ピーマン トマトケチャップ 大麦 マッシュルーム 白ワイン コンソメ オリーブ油 ウスターソース キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 酢 しらす干し オリーブ油 砂糖 塩 じゃがいも チンゲンサイ ベーコン にんじん セロリ えのきたけ とりがらだし コンソメ 白ワイン しょうゆ 塩 ごしょう さくらんぼゼリー(さくらんぼ果汁 砂糖 さくらんぼ ワイン レモン果汁) 牛乳 | エネルギー 795 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 19.9 g カルシウム 388 mg 食塩相当量 4.1 g | 小さくてほんのりと赤い「さくらんぼ」は、初夏にしか食べられない果物の1つで、甘さに加えて、さわやかなすっぱさをもった実が特徴です。アメリカ生まれのチェリーと比べて、繊細な見た目と味が、多くの人々から好まれています。今日はさくらんぼを使ったゼリーを出しました。 |