



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 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
1	コロッケサンド(まるパン) (コロッケ)	小麦・乳	まるパン(小麦粉 砂糖 マーガリン 乳製品 塩)	エネルギー 766.2 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 30.8 g	「コロッケ」はフランスで生まれた料理です。ステーキや魚のソテーの類についていた「クロケット」という揚げ物をヒントにして作られました。日本では太平洋戦争の頃、海軍の兵士におかずとして出したことがきっかけで、戦争が終わると全国に広まりました。カレーや肉じゃがと同じくらい日本人が大好きなおかずです。
	ねぎと牛肉の和風スパゲッティソース	小麦	ねぎ スパゲッティ 牛肉 たまねぎ にんじん ふなしめじ しょうゆ 油 赤ワイン コンソメ 三温糖 塩 こしょう	カルシウム 351.4 mg	
	水 大根のカレースープ		だいこん たまねぎ こまつな とり肉 にんじん とりがらだし 白ワイン しょうゆ コンソメ カレー粉 塩 こしょう	食塩相当量 2.5 g	
	牛乳	乳	牛乳		
2	ごはん/赤しそふりかけ		米 / 赤しそふりかけ(赤しそ 砂糖 塩)	エネルギー 874 kcal たんぱく質 33.5 g 脂 質 22.2 g	5月5日は「こどもの日」、このほりやかぶとを飾って、子どもたちの健やかな成長を願う日です。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、「子どもが次々と家を守っていきますように」という願いが込められています。
	鶏肉のから揚げ		揚げ油 とり肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが	カルシウム 346.8 mg	
	野菜のごま酢あえ	魚・ごま	ブロッコリー キャベツ ちくわ【魚】 にんじん とうもろこし 酢 しょうゆ 砂糖 ごま	食塩相当量 2.9 g	
	木 若竹汁		たけのこ 豆腐 たまねぎ にんじん みそ 油揚げ ねぎ 煮干しだし 酒 わかめ		
	かしわもち / 牛乳		かしわもち(あずき粒あん 米粉 砂糖 植物油 塩 でん粉) / 牛乳		
7	ごはん		米	エネルギー 825.9 kcal たんぱく質 33.7 g 脂 質 19.2 g	中部地方の献立です。鶏ちゃんとは長野・岐阜県の郷土料理で、鶏肉と野菜を特製のたれをかまけて炒めたものです。すったて汁はゆでた大豆をすりつぶした「すったて」にみそや醤油で味つけた汁物です。鬼まんじゅうは愛知県名古屋を中心に食べられていて、小麦粉とさつまいもで作る和菓子です。給食室で手作りしました。
	鶏ちゃん		とり肉 キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん みそ しょうゆ みりん 酒 砂糖 油 にんにく トウモロコシ	カルシウム 406.2 mg	
	すったて汁		はくさい こまつな ねぎ 大豆 にんじん 油揚げ ふなしめじ みそ 煮干しだし	食塩相当量 2.1 g	
	火 鬼まんじゅう	小麦・乳	さつまいも 小麦粉 牛乳 砂糖 塩		
	牛乳	乳	牛乳		
8	チキンライス	小麦	米 とり肉 たまねぎ トマト ピーマン 黄パプリカ トマトケチャップ 大葉 エリンギ 白ワイン コンソメ オリーブ油 ウスターソース 塩 こしょう	エネルギー 788 kcal たんぱく質 30.3 g 脂 質 24.8 g	「ヨーグルト」は、今から5000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。舌手に思わず、食べてみましょう。
	大豆とツナのカレーサラダ	魚	ブロッコリー みずな ツナ【魚】 ノックアップレッシング にんじん 大豆 塩 カレー粉	カルシウム 606.4 mg	
	コンソメスープ		キャベツ チンゲンサイ ベーコン にんじん えのきたけ とりがらだし しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	食塩相当量 3.9 g	
	水 ヨーグルト	乳	ヨーグルト		
	牛乳	乳	牛乳		
9	ごはん(減量)		米	エネルギー 840.2 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 29.4 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「引っぱり」という意味があり、包丁で切った細い麺にするのではなく、生地を手で引っぱって伸ばしながら細くします。日本風にアレンジされて進化し続けるラーメンは「日本人の国民食」です。
	春巻き	小麦	春巻き(豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ 油 小麦粉 米粉 はるさめ でんぷん しょうが しいたけ) 油	カルシウム 302.1 mg	
	野菜のナムル		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	食塩相当量 3.0 g	
	木 みそラーメン	小麦	中華めん【小麦】 キャベツ ぶた肉 たまねぎ ねぎ 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 塩 こしょう		
	牛乳	乳	牛乳		
10	セルフカレーサンド (ドライカレー)	小麦・乳	食パン【小麦 乳】	エネルギー 800.2 kcal たんぱく質 30.1 g 脂 質 34.6 g	「旬」とはその食べ物が1年の中でもっともおいしく、栄養価も高くなり、たくさん出回る時期のことです。旬の食べ物を使うことで、食べ物から季節のうつりかわりを感じる事ができ、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なく、おいしくとることが出来ます。「旬」の食べ物を知って、健康な食生活に役立てましょう。
	ブロッコリーサラダ	小麦	たまねぎ ぶた肉 牛肉 にんじん カレールウ【小麦】 大豆ミート 赤ワイン りんご トマトケチャップ ウスターソース 油 コンソメ しょうが にんにく	カルシウム 388 mg	
	ベーコンと野菜のスープ	乳	キャベツ ブロッコリー とうもろこし ノックアップレッシング チーズ 塩 こしょう	食塩相当量 4.2 g	
	金		じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん ベーコン とりがらだし コンソメ しょうゆ 白ワイン 塩 こしょう		
	牛乳	乳	牛乳		
13	ごはん		米	エネルギー 819.3 kcal たんぱく質 30.9 g 脂 質 23.2 g	主食のごはんやパンに多く含まれている「炭水化物」はエネルギーのもとになる栄養素です。不足するとエネルギーが足りず体調不良になるだけでなく、成長期の体づくりに悪影響を与えます。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとれるように考えられているので、ごはんを減らしたり残したりしないで、しっかり食べましょう。
	えびしめうまい	小麦・卵・魚	えび シュマイ(たらすり身 えび 玉ねぎ ラード でん粉 キャベツ 大豆 たんぱく 砂糖 小麦粉)	カルシウム 475 mg	
	パンサンスー		もやし きゅうり とうもろこし はるさめ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 中華スープ	食塩相当量 3.3 g	
	月 厚揚げの中華煮		生揚げ キャベツ たまねぎ こまつな ぶた肉 にんじん しょうゆ 片栗粉 オイスターソース 砂糖 しいたけ 中華スープ 酒 油 塩 にんにく		
	牛乳	乳	牛乳		
14	チキンカレー(麦ごはん) (カレーソース)	小麦	米 小麦	エネルギー 848.9 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 21.7 g	「キャベツ」は、ヨーロッパ生まれの野菜です。昔は病気によく効く薬であると信じられ、甘く煮たものがデザートとしてよく食べられていたそうです。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。
	キャベツとツナのサラダ	魚	たまねぎ じゃがいも とり肉 カレールウ【小麦】 にんじん とりがらだし 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	カルシウム 391.8 mg	
	ヨーグルト	乳	キャベツ ブロッコリー きゅうり ツナ【魚】 酢 しょうゆ 砂糖 油 塩 こしょう	食塩相当量 3.3 g	
	火		ヨーグルト		
	牛乳	乳	牛乳		
15	ごはん		米	エネルギー 807.9 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 23.8 g	わたしたちのからだには、暗くなると眠くなり、明るくなると目覚める生体リズムとよばれるリズムがあります。健康で心地よく過ごすためには、そのリズムにあわせて生活することが大切です。1日3度の食事を決まった時間に食べ、夜更かしをしない、夜食は控えるなどの規則正しい食生活と早寝早起きを心がけましょう。
	野菜かき揚げ	小麦	たまねぎ ぶた肉 牛肉 にんじん さつまいも こまつな 小麦粉 でんぷん 塩 油	カルシウム 510.7 mg	
	のりとおじゃこのサラダ	魚	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし しらす干し【魚】 酢 しょうゆ 砂糖 のり ごま油	食塩相当量 2.2 g	
	水 豚汁		じゃがいも 豆腐 たまねぎ ぶた肉 にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ こむぎみそ 煮干しだし 酒		
	牛乳	乳	牛乳		
16	ごはん		米	エネルギー 828.4 kcal たんぱく質 32.2 g 脂 質 27.1 g	きのこは苦手な人が多いですが、食物繊維が豊富でおなかの調子をととのえてくれます。また、旨味成分も含まれ、煮物や汁物に使うと、よく「だし」ができます。今は一年中いろいろな種類のおいしいきのこを食べることが出来るので、苦手な人もおいしく食べられるきのこがないか挑戦してみてください。
	魚のフライ	魚・小麦	さけ 小麦粉【小麦】 小麦粉 油 中濃ソース 酒 米粉 塩 こしょう	カルシウム 331.5 mg	
	キャベツの甘酢あえ		キャベツ こまつな にんじん 油揚げ 酢 砂糖 しょうゆ 塩	食塩相当量 2.3 g	
	木 豚肉ときのこのみそ汁		たまねぎ ふなしめじ ぶた肉 えのきたけ ねぎ にんじん みそ 煮干しだし 酒		
	牛乳	乳	牛乳		
17	ミルク食パン/ジャム	小麦・乳	食パン【小麦 乳】 / ジャム	エネルギー 788 kcal たんぱく質 38.2 g 脂 質 28.4 g	「大豆」は、私たち日本人が昔から食べてきた食べ物1つです。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、私たちのからだに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。
	豚肉のハニーマスタード焼き		豚肉 はちみつ しょうゆ 白ワイン にんにく 塩	カルシウム 390 mg	
	大豆ポテトサラダ	乳	じゃがいも きゅうり にんじん ノックアップレッシング 大豆 チーズ 塩 こしょう	食塩相当量 3.3 g	
	金 キャベツのスープ		キャベツ たまねぎ こまつな とり肉 えのきたけ とりがらだし しょうゆ 白ワイン コンソメ こしょう		
	牛乳	乳	牛乳		

*都合により献立が変更になることがあります。 *今月の地産地消：【米、牛乳、卵、ねぎ、きゅうり、ほうれん草、たまねぎ】

令和6年5月

日 曜 日	こんだて	アレルギー 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
20	ごはん ししゃも天ぷら 切干大根の彩りあえ 肉豆腐 牛乳	魚・鳥卵・小麦	米 ししゃも天ぷら(ししゃも 塩 小麦粉 でんぷん 油) きゅうり みずな ロースハム 切干大根 黄パプリカ 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 こんぶ 豆腐 たまねぎ 牛肉 にんじん ねぎ こんにやく えのきたけ しょうゆ 煮干しだし みりん 砂糖 油 牛乳	エネルギー 826 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 質 26.8 g カルシウム 457 mg 食塩相当量 3.3 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。昔から作られている食べ物の一つで、生の大根よりも長く保存できます。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いなど、生の大根よりも栄養たっぷりな食べ物です。
21	チャーハン えびのチリソース 豆腐の中華スープ 牛乳	小麦 えび・小麦	小麦 たまねぎ ぶた肉 ねぎ とうもろこし にんじん 大麦 大豆ミート 酒 しょうゆ ごま油 中華スープ 塩 こしょう えびフリッター(えび 塩 でんぷん 小麦粉 油) トマトケチャップ 油 ねぎ 酒 砂糖 しょうゆ しょうが にんにく トウバンジャン 豆腐 キャベツ こまつな にんじん しょうゆ 中華スープ しいたけ 酒 しょうが 油 ごま油 にんにく 牛乳	エネルギー 810 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 29.3 g カルシウム 357 mg 食塩相当量 2.9 g	給食の準備を衛生的に行うために、給食当番がきちんと身支度をとるのことが大切です。髪の毛が帽子の中に入っているか、白衣に汚れはついていないかを確認しましょう。また、給食当番も当番以外の人も、給食の前後は正しい手洗いをしましょう。
22	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	米 魚	米 さわらのみそ みりん 酒 油 しょうが 塩 もやし こんにやく とり肉 にんじん ビーマン しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 トウバンジャン だいこん こまつな 油揚げ えのきたけ ねぎ にんじん しょうゆ 煮干しだし 塩 牛乳 / チーズ	エネルギー 797 kcal たんぱく質 36.1 g 脂 質 26.3 g カルシウム 411 mg 食塩相当量 3.1 g	さわらは春にたくさんとれることから、魚へんに春で「鱈(さわら)」という漢字があてられており、俳句では春の季語として登録されています。ぶりと同じように、大きくなる名前が変わる出世魚で、50センチくらいまでの大きさを「さこし」、50センチをこえると「さわら」とよばれます。
23	ジャージャー丼(ごはん) (具) はるさめスープ フルーツポンチ 牛乳	米 バナナ・パイナップル	米 たまねぎ ぶた肉 ねぎ たけのこ にんじん みそ しょうゆ 砂糖 みりん テンメンジャン 片栗粉 しょうが 中華スープ しいたけ にんにく ごま油 トウバンジャン 豆腐 キャベツ チンゲンサイ ねぎ にんじん しょうゆ はるさめ 中華スープ 塩 こしょう バナナ カクテルゼリー(りんご果汁、ぶどう果汁、もも果汁、砂糖、豆乳、寒天) みかん缶 パインアップル缶 もも缶 砂糖 牛乳	エネルギー 824 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 364 mg 食塩相当量 3.6 g	「ジャージャー丼」は、ジャージャー麺の肉みそをごはんにかけて丼にした料理です。給食では、油で炒めたひき肉の他に、みじん切りにした野菜もたっぷり使っています。味付けには、トウバンジャンという中国の辛い調味料やテンメンジャンという甘味とくのある中華みそを使って隠し味にしています。中華風の丼を味わって食べましょう。
24	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 乳 小麦 卵 乳	ミルクロール【小麦 乳】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 たまねぎ 大豆たんぱく 油 砂糖 塩) チーズ スパゲッティ たまねぎ ビーマン 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 こしょう 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 しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう 牛乳	エネルギー 821 kcal たんぱく質 35.9 g 脂 質 30.5 g カルシウム 633 mg 食塩相当量 3.8 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、鉄砲と一緒に伝えられました。戦国武将の織田信長もパンが大好きだったそうです。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。
27	ごはん / 穀物ふりかけ きびなごフライ 野菜の梅和え じゃがいもそばろ煮 牛乳	米 魚・魚卵	米 / 穀物ふりかけ(でんぷん 米 米ぬか 砂糖 にんじん ひえ のり塩 キヌア) きびなごフライ(きびなご じゃがいも 米粉 生薬 砂糖 油) 油 こまつな キャベツ 油揚げ にんじん ねり梅(うめ 梅干し 調味液) しょうゆ 砂糖 じゃがいも たまねぎ こんにやく ぶた肉 にんじん とり肉 さやいんげん しょうゆ 砂糖 煮干しだし 酒 片栗粉 油 牛乳	エネルギー 871 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 24.4 g カルシウム 471 mg 食塩相当量 2.0 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。茶わんを持って姿勢よく食べていますか？はしの使い方は正しいですか？食事の前後にあいさつはしていますか？自分の食べ方を振り返りましょう。
28	ごはん いかメンチ 豚肉と野菜のソース炒め 豆腐のみそ汁 牛乳 / オレンジ	米 魚・いわし・小麦	米 いかメンチ(キャベツ たらいか 小麦粉 でんぷん しょうが 油 粉かつお パン粉) 油 キャベツ ぶた肉 たまねぎ にんじん ビーマン 中濃ソース お好みソース 油 酒 中華スープ にんにく 塩 こしょう 豆腐 たまねぎ こまつな えのきたけ みそ にんじん 煮干しだし 牛乳 / オレンジ	エネルギー 804 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 22.9 g カルシウム 518 mg 食塩相当量 2.3 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。持ち方がよくないのがつくと、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。学校でも家でも正しい持ち方ができるように練習してみてください。
29	親子丼(麦ごはん) (具) チンゲンサイのごまあえ 大根と厚揚げのみそ汁 あおりんごゼリー / 牛乳	米 小麦 卵 魚	米 小麦 たまご たまねぎ とり肉 みつば しょうゆ 薄力豆腐 煮干しだし 酒 砂糖 みりん 昆布だし キャベツ チンゲンサイ さつまあげ【魚】にんじん ごま しょうゆ 砂糖 厚揚げ だいこん こんにやく ねぎ みそ にんじん 煮干しだし あおりんごゼリー(りんご果汁 砂糖) / 牛乳	エネルギー 858 kcal たんぱく質 36.5 g 脂 質 23.9 g カルシウム 480 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「丼料理」がたくさんあります。1800年頃、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。つけられる名前もユニークで、鶏肉とたまごを使う「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。
30	ごはん さばの塩こうじ焼き 炒り豆腐 野菜と卵のみそ汁 牛乳	米 魚 卵 乳	米 さば【魚】米こうじ 玄米 塩 みりん 豆腐 こまつな とり肉 にんじん ごぼう しょうゆ みりん 砂糖 ごま油 しいたけ キャベツ たまご たまねぎ にんじん ねぎ みそ 煮干しだし 牛乳	エネルギー 828 kcal たんぱく質 36.7 g 脂 質 26.4 g カルシウム 351 mg 食塩相当量 2.6 g	口中調味(こうちゅうちょうみ)という言葉聞いたことがありますか。主食のご飯とおかず、汁物などを交互に少しずつ食べる食べ方で、口中で混ぜ合わせながらよくかんで味わいます。口中調味は、日本人が昔から普通に行っていた食べ方です。日本食の時はご飯を中心に「三角食べ」をして、口中で生まれる味の変化を楽しみながら食べましょう。
31	ミルク食パン/みかんジャム 鮭マヨカツ ジャーマンポテト 鶏だんごのスープ 牛乳	小麦・乳 魚・小麦・卵・乳	食パン【小麦 乳】/みかんジャム 鮭マヨカツ(鮭 パン粉 油 たまねぎ キャベツ 小麦粉 マヨネーズ【卵】 砂糖 塩) 油 じゃがいも たまねぎ ポークウインナー 油 コンソメ 塩 パセリ こしょう とり肉 こまつな もやし 厚揚げ しいたけ にんじん とりがらだし しょうゆ ねぎ 片栗粉 コンソメ 白ワイン しょうが 牛乳	エネルギー 887 kcal たんぱく質 34.0 g 脂 質 37.9 g カルシウム 391 mg 食塩相当量 3.9 g	汁物の「鶏だんご」は、調理場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、ひと口サイズに丸めた肉だんごを1つ1つ入れていきます。とても根気のいる作業ですが、残さず食べてほしいと思い、調理員さんが頑張って作ってくれます。