

# 令和元年5月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品									中学校栄養価	
		血や体をつくるもとになる食品			からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品			
		【赤色】			【緑色】				【黄色】			
		たんぱく質	無機質		カロテン	ビタミン			炭水化物	脂肪		
1群	2群		3群	4群			5群	6群	エネルギー(Kcal)			
										たんぱく質(g)		
										カルシウム(mg)		
7 (火)	牛乳 白飯 ホイコーロー 中華風たまごスープ	ぶたにく 豆腐	たまご	牛乳	ピーマン こまつな にんじん	キャベツ ねぎ	にんにく	しょうが	こめ でんぷん	さとう	あぶら	864 33.4 386
8 (水)	牛乳 白飯 あじフライ ほうれん草のソテー 豚汁	あじフライ ぶたにく	ベーコン みそ	牛乳	ほうれんそう	しめじ ごぼう	とうもろこし	はくさい ねぎ	こめ	じゃがいも	あぶら	776 29.5 320
9 (木)	牛乳 白飯 ミートボール マセドアンサラダ 野菜スープ いちごタルト	ミートボール	とりにく	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ	とうもろこし	たまねぎ しめじ	こめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも いちごタルト	793 26.4 272
10 (金)	牛乳 いなり丼 大豆とコーンのサラダ	たまご うすあげ だいた	とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし	ねぎ キャベツ	こめ さとう	むぎ でんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ わふうごまドレッシング	898 36.2 401	
13 (月)	牛乳 白飯 えびのチリソース ブロッコリーサラダ 肉入りワンタンスープ	えび	にくいりワンタン	牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん	たまねぎ しめじ	とうもろこし	もやし ねぎ	こめ でんぷん	さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	787 24.8 306
14 (火)	牛乳 牛肉ちらし寿司 野菜かき揚げ すまし汁	ぎゅうにく あられふかし	きんしたまご	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	れんこん ねぎ	しょうが	えのきたけ	こめ	さとう	あぶら ごま	864 27.3 316
15 (水)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 磯香和え みそけんちん汁	さば とうふ	うすあげ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん	キャベツ ねぎ	ごぼう	こめ	さとう	ごま油	836 31.9 393
17 (金)	牛乳 カレーライス 福神漬 ツナと野菜のサラダ	ぎゅうにく	まぐるあぶらづけ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ とうもろこし	ふくじんづけ	こめ	むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら わふうごまドレッシング	894 29 295
20 (月)	牛乳 ジューシー コーンコロケ かきたま汁	ぶたにく たまご	さつまあげ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	ごぼう ねぎ	ばんのうねぎ	えのきたけ	こめ	むぎ コーンコロケ	あぶら	807 28 327
21 (火)	牛乳 白飯 かれの野菜あんかけ 筑前煮 ④豆乳プリン	かれい ちくわ	とりにく	牛乳	ピーマン あかピーマン にんじん	もやし たけのこ いんげん	ごぼう れんこん	こめ さとう	じゃがいも でんぷん	あぶら ごまあぶら ④とうにゅうプリン	821 32.7 426	
22 (水)	牛乳 ビビンバ わかめスープ	ぎゅうにく とうふ	たまご	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	ねぎ えのきたけ	にんにく	もやし	こめ	むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	825 32.9 406
23 (木)	牛乳 白飯 ししゃもの米粉から揚げ 大豆の磯煮 みそ汁 ヨーグルト	ししゃも さつまあげ みそ	だいた うすあげ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん いんげん こまつな	たけのこ	たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも	さとう	あぶら ごまあぶら	850 32.5 553	
24 (金)	牛乳 ミルク食パン 大豆チョコ てりやきチキン 野菜サラダ ミネストローネ	てりやきチキン しろいんげんまめ	ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ セロリー	とうもろこし	たまねぎ	ミルクしよくパン だいたチョコ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	791 29.9 399	
27 (月)	牛乳 白飯 揚げギョウザ もやしのごま酢あえ 家常豆腐	ギョウザ ぶたにく	あつあげ あかみそ	牛乳	にんじん	もやし にんにく ほししいたけ	きゅうり	しょうが たまねぎ	こめ	さとう	あぶら ごま ごま油	814 30 421
28 (火)	牛乳 シーフードピラフ 春キャベツのチャウダー オレンジ	えび ベーコン	いか とりにく	牛乳 なまクリーム	あかピーマン ピーマン にんじん	たまねぎ	キャベツ	オレンジ	こめ	むぎ じゃがいも	バター あぶら ホワイルルウ	816 31.7 356
29 (水)	牛乳 白飯 ふりかけ ささみチーズカツ アスパラサラダ ほうれん草のスープ	ささみチーズカツ	ベーコン	牛乳	グリーンアスパラ ほうれんそう にんじん	きゅうり	キャベツ	こめ	ファルファレ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	757 26.6 305	
30 (木)	牛乳 白飯 卵と小松菜の炒め物 カレーうどん	ベーコン ぶたにく	たまご かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん	もやし ねぎ	しめじ	たまねぎ	こめ	さとう	あぶら カレールウ	896 33.8 417
31 (金)	牛乳 わかめごはん おじゃがのマヨネーズ風味 キャベツとコーンのスープ	ぶたにく	とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ	えだまめ とうもろこし	キャベツ	こめ	むぎ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	783 27.4 274

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

## 考えよう！ 食事のマナー

食事のマナーは『相手を思いやる心』と深く関わっています。一緒に食事をする人に「気持ちよく食べてもらおう」「嫌な思いをさせないようにしよう」と思うことで、自然とマナーが身についてきます。

- 食器をもつ！  
食べこぼして食卓や洋服を汚すことなく、きれいに食べることができます。
- 背すじピン！  
見た目もよく、食べやすい姿勢です。おなかが圧迫されないので胃腸が活発に働き、消化吸収がよくなります。机との間はこぶし1つ分あけましょう。
- ひじをつかな  
ひじをつけて「犬食い」になっていませんか？食べこぼしやすく、おなかが圧迫されて胃腸に負担がかかります。
- 足はそろえて床につけ  
片足をいすに乗せたり、足を組んだりすると、姿勢がくずれて食べにくくなります。