



5月給食だより

2019. 5月
輪島中学校

1年の中でも過ごしやすい気候の5月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れ



が出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりと、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

食事 



睡眠 **5月病を** **運動**
吹き飛ばそう! 

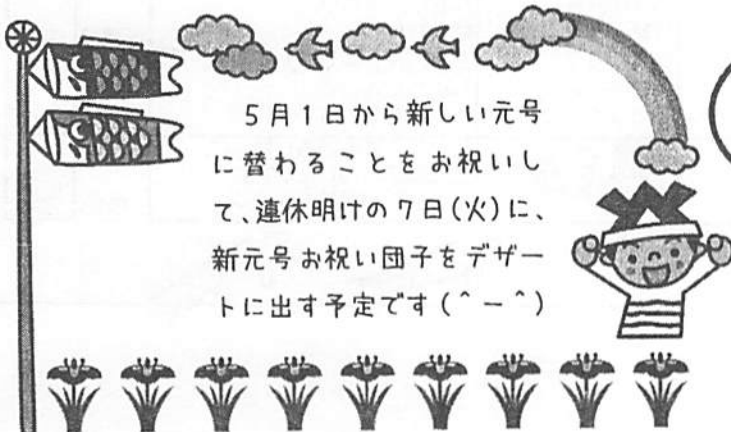


麦

麦の間には小麦、大麦、ライ麦、エン麦があり、食用や飼料用など用途に合わせて栽培されています。中でも小麦は世界で最も多く生産されている穀物で、米、トウモロコシとともに世界三大穀物の一つです。世界の約半数の人が主食として、パンや麺などの小麦製品を食べています。大麦は麦ご飯や麦茶に用いられるほか、ビール、麦みそ、水あめなどの原料にされます。ライ麦はロシアやヨーロッパでは「黒パン」に、エン麦は「オートミール」などに加工されていますが、日本では主に家畜の飼料として利用されます。

麦類から作られるもの

<p>小麦</p>  <p>パン 麩 麺類 パスタ 菓子</p>	<p>大麦</p>  <p>麦茶 ビール・焼酎 焼酎 麦ご飯用精麦 麦みそ</p>	<p>ライ麦</p>  <p>黒パン</p>
		<p>エン麦</p>  <p>オートミール</p>



5月1日から新しい元号に替わることをお祝いして、連休明けの7日(火)に、新元号お祝い団子をデザートに出す予定です(^-^)



主食 主菜 果物 汁物 副菜

朝ごはん 食入ってる??

予定献立表

輪島中学校

令和元年 5月分

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	I初片 - [kcal]	蛋白 質 [g]	脂質 [g]
5	7	火	カレーライス、牛乳、 海藻サラダ、 新元号お祝いだんご	牛乳、豚肉、 大豆ペースト、 チーズ、スキムミルク	米、麦、じゃがいも、 油、砂糖、 新元号祝いだんご	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、 すりおろしりんご、トマト、 キャベツ、きゅうり、海藻、赤ピーマン	925	25.4	23.0
	8	水	ごはん、牛乳、おでん風煮、 切り干し大根のあえもの、 くだもの	牛乳、鶏肉、竹輪、 がんも、うずら卵、 高野どうふ、ハム	米、じゃがいも、 こんにゃく、砂糖、 ごま、ごま油	だいこん、にんじん、しいたけ、 切干だいこん、キャベツ、 きゅうり、きよみ	808	30.2	22.7
	9	木	バターロール、牛乳、 野菜スープ、キッシュ、 マカロニサラダ	牛乳、ベーコン、ハム、 卵、生クリーム、 チーズ	バターロール、 オリーブ油、 マカロニ	キャベツ、にんじん、えのきだけ、 たまねぎ、にんにく、エリンギ、 ほうれん草、きゅうり	746	29.1	31.9
	10	金	そばろのせ丼、牛乳、 味噌汁、キャベツのごま酢あえ、 ヨーグルト	牛乳、鶏ひき肉、大豆 ミート、卵、そばろ、 とうふ、ヨーグルト	米、麦、 砂糖、油、 ごま	しょうが、にんじん、しいたけ、 いんげん、えのきだけ、 小松菜、わかめ、キャベツ	832	34.8	23.3
	13	月	ごはん、牛乳、かきたま汁、 ウィンナーのフリッター、 こんぶ入りきんぴら	牛乳、卵、とうふ、 なると、竹輪、 ウィンナー	米、片栗粉、薄力粉、 ホットケーキミックス、 油、砂糖、ごま、ごま油	えのきだけ、しいたけ、 ほうれん草、にんじん、 こんぶ、ごぼう	940	31.0	34.1
	14	火	ごはん、牛乳、 いりどり、鮭の塩焼き、 おひたし	牛乳、鶏肉、竹輪、 うずら卵、 鮭の塩焼き	米、こんにゃく、 じゃがいも、 油、砂糖、ごま	ごぼう、にんじん、たけのこ、 しいたけ、いんげん、 キャベツ、小松菜	798	35.5	19.4
	15	水	ごはん、牛乳、とうふのカレー煮、 キャベツときゅうりの漬付け、 チーズ	牛乳、とうふ、 豚ひき肉、 大豆ミート、チーズ	米、油	たまねぎ、にんじん、小松菜、 青梗菜、にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、塩昆布	795	29.4	25.2
	16	木	ミルク食パン、牛乳、ジャム、 アスパラのクリームスープ、 ハムチーズピカタ、野菜ソテー	牛乳、 ベーコン、 ハム、チーズピカタ	ミルク食パン、 じゃがいも、バター、 米粉、油、ジャム	アスパラガス、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、もやし、 コーン、ピーマン	755	26.4	28.1
	17	金	ひじきごはん、牛乳、味噌汁、 鶏肉のワインソースがけ、 ゆでブロッコリー	牛乳、 油揚げ、鶏肉	米、麦、じゃがいも、 片栗粉、油、 バター、砂糖	ひじき、にんじん、えだまめ、 たまねぎ、小松菜、 ブロッコリー	885	33.8	31.9
	20	月	ごはん、牛乳、のっぺい汁、 ししゃもフライ、 きゅうりと切干大根の酢の物	牛乳、 油揚げ、 ししゃもフライ	米、こんにゃく、 さといも、片栗粉、 油、砂糖	だいこん、にんじん、ねぎ、 きゅうり、わかめ、 切干だいこん	745	24.6	22.0
	21	火	ごはん、牛乳、中華風卵スープ、 ちくわの二色揚げ、 小松菜の炒め煮	牛乳、卵、 鶏肉、とうふ、 竹輪、油揚げ	米、片栗粉、 薄力粉、米粉、 油、砂糖	しいたけ、にんじん、 えのきだけ、 あおのり、小松菜	789	31.2	25.1
	22	水	ごはん、牛乳、たまごとし、 さばの味噌煮、 きゅうりの南蛮漬	牛乳、豚肉、 あさり、 卵、さば	米、車ぶ、 砂糖、 ごま油	ごぼう、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、きょうな、 きゅうり	805	35.3	20.2
	23	木	キャロットパン、牛乳、 野菜ポタージュ、 ラザニア風、グレープゼリー	牛乳、生クリーム、 あさり、スキムミルク、 豚ひき肉、チーズ	キャロットパン、 じゃがいも、バター、 米粉、マカロニ、油、砂糖	にんじん、たまねぎ、コーン、 ブロッコリー、にんにく、 トマト	860	30.8	29.5
	24	金	ごはん、牛乳、けんちん汁、 石川産はたはた唐揚げ、 チーズ入りおひたし	牛乳、とうふ、 はたはた、 チーズ	米、 こんにゃく、 さといも、油	だいこん、にんじん、 ごぼう、ねぎ、 ほうれん草、キャベツ	732	25.5	19.7
	27	月	ごはん、牛乳、 春雨スープ、酢豚、 くだもの	牛乳、 若鶏ささ身、 豚肉	米、はるさめ、 片栗粉、さつま芋、 油、砂糖	にんじん、キャベツ、たけのこ、 しょうが、たまねぎ、ピーマン、 しいたけ、なつみかん	830	26.4	19.0
	28	火	ごはん、牛乳、味噌汁、 いかのかりん揚げ、 ゆでアスパラ、プチトマト	牛乳、 油揚げ、 いか	米、じゃがいも、 片栗粉、薄力粉、 米粉、油	小松菜、わかめ、しょうが、 アスパラガス、 にんじん、ミニトマト	818	29.3	25.5
	29	水	ごはん、牛乳、 豚汁、ハムエッグ、 野菜のごまあえ	牛乳、豚肉、 焼きとうふ、 ハム、卵	米、こんにゃく、 じゃがいも、 砂糖、ごま	にんじん、ねぎ、だいこん、 パセリ、キャベツ、 ほうれん草	759	32.0	21.3
	30	木	胚芽パンズ、牛乳、 和風スパゲティ、 フルーツのクリームヨーグルトあえ	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、 ホイップクリーム	胚芽パンズ、 スパゲティ、油、 砂糖、ナタデココ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、 しめじ、にんにく、 みかん、もも、パイン、バナナ	841	29.9	24.1
	31	金	ごはん、牛乳、韓国風肉じゃが、 ちくわのしょうが揚げ、 小松菜のナムル	牛乳、豚肉、 竹輪、 錦糸玉子、ハム	米、砂糖、ごま油、 じゃがいも、しらたき、 ごま、片栗粉、米粉、油	にんにく、すりおろしりんご、 たまねぎ、にんじん、ねぎ、 しょうが、小松菜、キャベツ	848	29.1	20.4

☆こんだてでは材料の都合により変更になる場合があります。
☆給食の前には、せっけんで手を洗いましょう。

