

5月の予定献立表

(令和5年) 塩川中学校

栄養価

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
炭水化物(g)

中学校

820
30.0
~27.3
3.0未満

赤の食品

血や肉や骨となる



緑の食品

体の調子を整える



黄の食品

熱や力となる



家で
とり
たい
食品

献立のテーマ
「はしを上手に使って
食べよう」



給食室からのメッセージ

日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	栄養価	赤の食品	緑の食品	黄の食品	家で とり たい 食品	献立のテーマ 「はしを上手に使って 食べよう」
1	月	ごはん	さばのカレー焼き キャベツとマカロニのサラダ 根菜汁 もぐもぐスープの日		779 32.3 28.8 2.8	牛乳 みそ さば ハム 生揚げ	キャベツ 人参 大根 長ねぎ きゅうり ごぼう	ごはん マカロニ 里芋 卵不使用マヨネーズ		もぐもぐスープの日です。かもことは胃腸の働きをよくするの、体内の吸収も高めます。よく飲んで食べましょう。
2	火	ごはん	即席漬け 若竹汁 柏餅 こどもの日献立		761 26.6 16.9 3.3	牛乳 みそ 豚肉 わかめ 錦糸卵 豆腐ダイスカット	人参 切干し大根 もやし ほうれん草 きゅうり 大根 たけのこ えのき	ごはん 柏餅 ごま油 三温糖 水あめ		こどもの日は端午の節句とよばれ、こどものすこやかな成長を願い、かしわ餅やまきを食べてお祝いします。
3	水									
4	木									
5	金									
8	月	かおりごはん	ししゃもの唐揚げ 切り昆布炒め ニラたま汁 サンマルちゃん献立		775 31.3 23.8 3.0	牛乳 納ごし豆腐 ししゃも たまご 高野豆腐 切り昆布 さつま揚げ	ごぼう 人参 にら 青じそ 大根 むき枝豆	ごはん 米油 大豆油 三温糖 片栗粉		今日はサンマルちゃん献立です。一口30回噛むことを意識して食べてみましょう。
9	火	ごはん	マーボー豆腐 人参入りシューマイ きんぎょの中華和え 美生柑		766 28.2 20.0 3.0	牛乳 みそ 豚ひき肉 人参入りシューマイ 豆腐ダイスカット	長ねぎ 人参 にら くきたち もやし 美生柑 豆腐ダイスカット	ごはん 白いりごま ごま油 きび砂糖 片栗粉		喜多方で採れたきんぎょを中華和えにしました。くきたちにはカルシウム、鉄、ビタミンが豊富です。
10	水	手作りメロンパン	ウィンナー(「キャップ」&「マスト」付き) 人参入りシューマイ ジュリエンスープ		878 28.7 33.9 4.8	牛乳 たまご ウィンナー ベーコン	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ほうれん草	パンズパン きび砂糖 グラニュー糖 米油 無塩バター じゃが芋 ホットケーキミックス		メロンパンは、パンズパンにクッキー生地を作り、給食室のオーブンで焼きました。ほんわか甘いパンに仕上げてあります。
11	木	ごはん	唐揚げ(レモンソースがけ) 大根サラダ ほうれん草のみそ汁		799 29.6 26.8 3.1	牛乳 わかめ 鶏もも肉 みそ 極細かまぼこ 油揚げ	大根 アスパラ 人参 玉ねぎ えのき レモン汁 ほうれん草	ごはん きび砂糖 片栗粉 じゃが芋 三温糖 ごま油		唐揚げはどの学年も人気のあるメニューです。今回はレモンソースがかかっているので、酸味の効いた唐揚げに仕上がっています。
12	金	すうどん	かき揚げ 磯和え		798 32.3 18.2 3.7	牛乳 ツナ 鶏むね肉 みそ なると きざみり	人参 玉ねぎ もやし 長ねぎ ごぼう コーン アスパラ キャベツ 乾しいたけ	うどん 天ぷら粉 大豆油		喜多方の給食には、喜多方の生産者の方が一生懸命作ってくれた野菜が使われています。感謝して食べましょう。
15	月	ごはん	アスパラの肉巻き コールスローサラダ 菜玉ねぎのみそ汁 ふりかけ 大好き喜多方の日献立		793 29.7 26.4 2.1	牛乳 みそ わかめ 豆腐ダイスカット 豚肩ロース肉	アスパラ 人参 キャベツ 大根 きゅうり コーン 菜玉ねぎ レモン汁	ごはん 米油 きび砂糖 じゃが芋 卵不使用マヨネーズ		アスパラの肉巻きは調理員さんがひとつひとつ丁寧に巻いてから焼き上げます。喜多方市でとれた新鮮なアスパラガスを使用します。
16	火									
17	水									
18	木									
19	金	塩野菜ラーメン	じゃが芋のチーズ焼き アスパラ入り海藻サラダ		788 33.7 21.3 2.9	牛乳 極細かまぼこ 豚肉 ベーコン なると わかめ ミックスチーズ	キャベツ 玉ねぎ もやし にら コーン きくらげ(乾) 人参 長ねぎ アスパラ	中華めん 米油 ごま油 じゃがいも 三温糖		海藻は、食物繊維や鉄分、カルシウムも多く含まれています。今日はアスパラを入れてみました。
22	月	チキンビーンズカレー	ひじきとツナのサラダ サワーゼリー		801 23.7 21.6 2.8	牛乳 ツナ 鶏もも肉 干ひじき ミックスビーンズ	キャベツ 人参 きゅうり むき枝豆 玉ねぎ レモン汁 おろしりんご	ごはん ごま油 じゃがいも 米油 きび砂糖 サワーゼリー		じゃがいもの生産量日本一は、北海道！全体の78%は北海道で生産されており、全国に流通しています。
23	火	ごはん	スタミナ炒め きゅうりのラー油漬 中華コーンスープ ペペーチーズ		795 32.1 24.9 3.1	牛乳 豚肉 たまご ペペーチーズ 豆腐ダイスカット	にら きゅうり コーン 人参 きくらげ 大根 クリムコーン 玉ねぎ チンゲン菜 乾しいたけ	ごはん 片栗粉 ごま油 三温糖 ラー油		カルシウムは、給食の栄養価の中でも不足しがちな成分です。毎日の給食の中でもとるのが難しいので家庭でも牛乳、乳製品、小魚などを食べるようにしましょう。
24	水	フィッシュバーガー	かじきカツ ボイル野菜 クラムチャウダー		811 32.5 25.8 4.3	牛乳 かじきカツ あさり水煮 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ コーン 人参	パンズパン じゃがいも 無塩バター 大豆油		セルフバーガーです。パンにかじきカツ、ボイル野菜をはさんで食べましょう。
25	木	ごはん	キムチ納豆 ひじきの炒め煮 すいとん汁		805 32.5 21.3 2.5	牛乳 油揚げ 納豆 豚肉 干ひじき みそ ダイスチーズ	キムチ漬け 人参 むき枝豆 ごぼう 大根 乾しいたけ 長ねぎ 小松菜	ごはん 小麦粉 しらたき 里芋 ごま油 三温糖		発酵食品であるキムチは、乳酸が多く含まれて腸の調子を整えてくれます。
26	金	きつねうどん	お好み焼き 小松菜のおひたし 日本列島味めぐり(大阪府)		859 37.4 23.1 4.8	牛乳 かつお節 油揚げ 豚肉 たまご いか かまぼこ	人参 乾しいたけ 長ねぎ 紅しょうが キャベツ 小松菜 菜ねぎ もやし	うどん 米油 三温糖 ごま油 小麦粉 卵不使用マヨネーズ		今月の日本列島味めぐりは(大阪府)です。きつねうどん・お好み焼きは大阪の郷土料理で、地元では家庭料理としても日常的に食されています。
29	月	ごはん	鶏の照り焼き ほうれん草のごまサラダ 小松菜のみそ汁		786 31.7 27.9 2.7	牛乳 わかめ 鶏もも肉 木綿豆腐 ささみフレーク	きゅうり 人参 ほうれん草 小松菜 長ねぎ	ごはん じゃがいも はるさめ 白すりごま 卵不使用マヨネーズ		ほうれん草は緑黄色野菜の中での群を抜いて栄養価の高い野菜で、ビタミンやミネラルをバランスよく含んでいます。
30	火	ごはん	あじの和風ビザ焼き 卵の花炒り 沢煮鮎		778 38.0 22.1 2.9	牛乳 おから あじ さつま揚げ 豚肉 みそ シュレッドチーズ	玉ねぎ むき枝豆 人参 ピーマン 長ねぎ コーン たけのこ ごぼう 乾しいたけ	ごはん 三温糖 つきこん 米油		あじはDHAやEPAが豊富です。DHAは脳の働きを活発に、EPAは血液をサラサラにする働きがあります。
31	水	食パン	キッシュ風オムレツ クリーム和え ミネストローネ		804 27.5 26.8 3.2	牛乳 ウィンナー 生クリーム キッシュ風オムレツ	パイン缶 人参 みかん缶 ダイストマト 黄桃缶 バセリ(粉) 玉ねぎ	食パン オリブ油 きび砂糖 三温糖 マカロニ じゃがいも		クリーム和えを食パンにのせたり挟んだりして、フルーツサンドとしてたべてみてください。

※食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
※喜多方市の学校給食食材は、放射性物質の検査を実施し基準値を下回ったものを使用しています。
※喜多方市統一献立として毎月下記の献立を実施します。
・1〜7日前後・・・「朝の具だくさんみそ汁(スープ) 週間運動」なので給食に「もぐもぐスープの日」
・8日(よい歯の日)前後・・・カミカミ料理の「サンマルちゃん献立」
・19日(食育の日)前後・・・郷土料理や地産産物を取り入れた「大好き喜多方の日献立」
・全国各地の郷土料理を取り入れた「日本列島味めぐり献立」



5月の地産地消



じゃが芋 長ねぎ にら 大根
小松菜 キャベツ 里芋
ほうれん草 茎たち ごぼう