



新緑が目にあふさわやかな季節になりました。新学期が始まり1カ月がたちました。この時期は、少しずつ新しい生活に慣れ、緊張感がほぐれて疲れも出やすくなります。気持ちよく1日をスタートできるように、きちんと朝食をとり、規則正しい生活をしましょう。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!

学校給食は、単なる食事の時間ではなく「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。



栄養バランス

食品の種類
や特徴

感謝の心

食料の生産
・流通・消費

ふるさとの食文化

よりよい人間関係の形成

食事の喜び
・楽しさ

世界の食文化

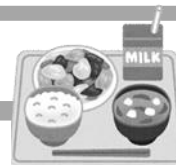
食に関する知識
・理解・関心



日本の伝統行事と行事食

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「**ジャージャン豆腐**」です。



【材料(4人分)】

豚こま肉・・・100g
 おろし生姜・・・小さじ1/2
 酒・・・小さじ1/2
 しょうゆ・・・小さじ1/2
 生揚げ・・・300g
 キャベツ・・・200g
 にんじん・・・70g
 たけのこ水煮・・・50g
 干しいたけ・・・1枚
 油：小さじ1 砂糖：小さじ1と1/2
 しょうゆ：大さじ1 酒：小さじ1
 みそ：大さじ1と1/2
 豆板醤：小さじ1/2
 ごま油：小さじ1/2
 でん粉：小さじ1 水：100ml

【作り方】

- ① 豚肉におろし生姜、酒、しょうゆで下味をつける。
- ② 生揚げは厚さ7mmくらいの色紙切りにし、油抜きをする。キャベツはざく切り、にんじん、たけのこは短冊切り、干しいたけは戻して千切りにする。
- ③ 鍋に油を入れ、豚肉を炒める。肉に火が通ったら、にんじん、たけのこ、しいたけを加えてさらに炒める。
- ④ ③に水、調味料を入れて煮る。野菜が煮えてきたら生揚げを加えさらに煮る。
- ⑤ キャベツを加え混ぜながら火を通し、最後に水溶きでん粉、ごま油を回し入れ出来上がり。





5月献立予定表



日曜日	曜日	献立	立	名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		備考 直送品	エネルギー たんぱく質 脂質	朝食
					肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
1	木	コッペパン チョコクリーム		チリコンカン 春雨サラダ	豚肉 えんどう豆 大豆 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	パン 砂糖 春雨 チョコクリーム じゃがいも	油 ルウ ごま ドレッシング		770 kcal 26.0 g 30.5 g	
2	金	セルフ たけのこご飯 (ご飯)		こどもの日献立 たけのこご飯の具 ハンバーグおろしソースがけ あさりのみそ汁 かしわもち	油揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 あさり みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう	たけのこ しいたけ たまねぎ 大根 ねぎ	ご飯 砂糖 かしわもち		かしわもち	875 kcal 32.5 g 21.8 g	
5	月	こどもの日											
6	火	振替休日											
7	水	大麦ご飯		チキンカレー こんにゃくサラダ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく きゅうり こんにゃく キャベツ	大麦 ご飯 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング	ヨーグルト	854 kcal 25.4 g 21.5 g	
8	木	セルフ ホットドック (コッペパン スライス)		ソーセージ ケチャップ チキンごぼうサラダ ミネストローネ	ソーセージ 鶏肉 いんげん豆 ひよこ豆 えんどう豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	ごぼう きゅうり もやし たまねぎ キャベツ コーン にんにく	パン マカロニ 砂糖	油 ドレッシング		781 kcal 30.5 g 37.3 g	
9	金	ご飯		お魚ランチ カツオフライ ソース 塩昆布和え みそ汁	カツオ 油揚げ みそ	牛乳 昆布	小松菜	キャベツ きゅうり たまねぎ	ご飯 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油		817 kcal 28.8 g 21.3 g	
12	月	ご飯		サバスタミナ焼き 五目煮 いなか汁	サバ 大豆 みそ 油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	さやえんどう にんじん 小松菜	こんにゃく ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 里芋			837 kcal 30.7 g 27.5 g	
13	火	セルフ ツナサンド (コッペパン スライス)		ツナサンドの具 メンチカツ クリームチャウダー	ツナ 豚肉 鶏肉 あさり ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パン でん粉 砂糖 じゃがいも	ドレッシング 油 ルウ		820 kcal 31.3 g 38.1 g	
14	水	セルフ 三色丼 (ご飯)		三色丼の具 若竹汁 フルーツ杏仁風プリン	鶏肉 卵 わかめ 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが 枝豆 ねぎ たけのこ	ご飯 砂糖 でん粉 杏仁プリン	油	杏仁プリン	817 kcal 31.0 g 23.6 g	
15	木	バターロール		肉団子② ポテトミックスサラダ ラビオリスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング		769 kcal 26.3 g 34.2 g	
16	金	ご飯		塩(えん)ジョイランチ 八宝菜 焼きギョーザ② アセロラミルク	豚肉 いか えび 鶏肉	牛乳	にんじん さやえんどう にら	キャベツ たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが	ご飯 でん粉 小麦粉 ゼリー	油	ゼリー	836 kcal 31.7 g 20.6 g	
19	月	ご飯		さつきランチ モロにらソースがけ 和風和え かんぴょうの卵とじ汁 とちおとめゼリー	モロ なると 豆腐 卵	牛乳	にら ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが もやし ねぎ かんぴょう	ご飯 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油 ドレッシング	ゼリー	744 kcal 32.4 g 15.1 g	
20	火	コッペパン (スライス)		スラッピージョー チキンナゲット② ポトフ	豚肉 鶏肉 ウィンナー	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜 トマト	たまねぎ にんにく 大根 しょうが	パン 小麦粉 砂糖 でん粉 油 じゃがいも			755 kcal 34.8 g 28.2 g	
21	水	セルフ かき揚げ丼 (ご飯)		野菜かき揚げ 天丼のたれ 浅漬け ごま汁	豆腐 みそ	牛乳	にんじん 春菊 小松菜	たまねぎ ごぼう きゅうり 大根 キャベツ ねぎ	ご飯 小麦粉 里芋	油 ごま		798 kcal 22.2 g 22.2 g	
22	木	ココア 揚げパン		鶏肉と肉団子のケチャップ 花野菜サラダ	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	コーン しめじ たまねぎ カリフラワー	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	ココア 油 ドレッシング		766 kcal 30.7 g 29.4 g	
23	金	セルフ ビビンバ (ご飯)		ビビンバの具(肉炒め・ナムル) わかめスープ ウエハース	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	こんにゃく しょうが もやし たけのこ	ご飯 砂糖 じゃがいも ウエハース	ごま ごま油		797 kcal 27.7 g 23.7 g	
26	月	ご飯		アジ醤油粕焼き 切干大根の煮つけ 豚汁	アジ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ さつま揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	油		765 kcal 31.1 g 18.5 g	
27	火	牛乳パン		ポークビーンズ ハムマリネサラダ チーズ	豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン グリンピース きゅうり	パン 砂糖	油 ルウ		894 kcal 33.9 g 45.8 g	
28	水	ご飯		ジャージャン豆腐 ポークシューマイ③ オレンジ	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん さやえんどう	しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ しいたけ オレンジ	ご飯 でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉	油		853 kcal 35.1 g 24.5 g	
29	木	コッペパン 鹿沼市産 いちごジャム		白身魚フライ ソース カリコリスラダ マカロニのクリーム煮	ホキ 鶏肉 ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	きゅうり たまねぎ 大根 グリンピース マッシュルーム	パン ジャム 小麦粉 マカロニ	油 ルウ ドレッシング		809 kcal 33.3 g 29.5 g	
30	金	ご飯		肉じゃが 納豆 のり和え	豚肉 納豆	牛乳 のり	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ もやし こんにゃく キャベツ	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま	納豆	824 kcal 30.9 g 18.9 g	

・中学生の学校給食摂取基準は『エネルギー830kcal：たんぱく質31g：脂質28g：食塩2.5g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！

塩分平均
2.7 g