



5月

給食だより



中学校

新緑が目まぶしいさわやかな季節になりました。新年度が始まり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。気持ちよい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、「家常豆腐」です。

【材料(4人分)】

豚こま肉	100 g
おろし生姜	小さじ 1/2
酒	小さじ 1/2
しょう油	小さじ 1/2
生揚げ	300 g
キャベツ	200 g
にんじん	70 g
たけのこ水煮	50 g
干しいたけ	1 枚
油	小さじ 1
砂糖	小さじ 1 と 1/2
しょう油	大さじ 1
酒	小さじ 1
味噌	大さじ 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	100CC

【作り方】

- 1 豚肉に下味をつける。
- 2 生揚げは厚さ7mmくらいの色紙切りにし、油ぬきをする。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 なべに油を熱し豚肉を炒める。にんじん、たけのこ、干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7分通り煮えたら生揚げを加えてさらに煮る。
- 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	献立名		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	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・海どう	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	ご飯	シャージャン豆腐 ミニ春巻 ミニフィッシュ	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳 小魚	にんじん	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ 干しいだけ	ご飯 春巻の皮 砂糖 春雨 でん粉	油 ごま		908kcal 32.4 g 33.9 g	
2	金	ご飯	ハンバーグおろしソースかけ 香味和え あさりのみそ汁 ミニ柏餅	豚肉 鶏肉 ハム 豆腐 あさり みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ ねぎ だいこん もやし にんにく コーン	ご飯 砂糖 柏餅	ドレッシング		832kcal 29.4g 18.3g	
5	月	こどもの日										
6	火	振替休日										
7	水	食パン 鹿沼市産 いちごジャム	チリコンカン チーズサラダ 豆乳パンナコッタ	豚肉 大豆 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり レモン にんにく しょうが	パン 砂糖 ジャム はちみつ じゃがいも パンナコッタ	油 ルウ ドレッシング		750kcal 28.4 g 26.2 g	
8	木	ご飯	あおさ入りあじフライ 切干だいこんのこまドレッシング和え 田舎汁	あじ ハム 豆腐 みそ	牛乳 あおさ	にんじん ほうれん草	切干だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 さといも パン粉	油 ごま ドレッシング		869kcal 28.2 g 27.2 g	
9	金	大麦ご飯	チキンカレー わかめサラダ 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 りんご きゅうり グリーンピース キャベツ コーン にんにく しょうが	ご飯 大麦 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		820kcal 24.7 g 19.9 g	
12	月	ミルクパン	肉団子(2) ナムル タイピーエン	豚肉 鶏肉 えび いか	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ 干しいだけ ねぎ にんにく しょうが	パン パン粉 春雨	油 ごま		809kcal 33.3 g 37.8 g	
13	火	ご飯	さわらのねぎみそ焼き 磯煮 鶏ごぼう汁	さわら 鶏肉 みそ 豆腐 さつまいも 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ だいこん こんにゃく ごぼう	ご飯 砂糖	油		768kcal 33.6 g 19.0 g	
14	水	バターロールパン	ペンネマカロニのミートソース煮 ほうれん草のサラダ いちごゼリー	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが もやし	パン マカロニ ゼリー	油 ドレッシング		805kcal 29.6 g 30.3 g	
15	木	大麦ご飯	納豆 じゃがいものピリ辛煮 のり和え	納豆 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ ごぼう こんにゃく もやし キャベツ	ご飯 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま		777kcal 27.6 g 17.4 g	
16	金	セルフ 三色丼 (ご飯)	三色丼の具 満点みそ汁	鶏肉 みそ 卵 油揚げ さつまいも	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しめじ しょうが 枝豆	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま		819kcal 38.4 g 20.9 g	
19	月	ココア揚げパン	クリームシチュー ブロッコリーサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり グリーンピース コーン	パン ココア 砂糖 じゃがいも	油 ルウ ドレッシング		770kcal 25.6 g 32.8 g	
20	火	カレーピラフ	チキンソテー コールスロー ゴロゴロ野菜のスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり キャベツ	ご飯 じゃがいも	ドレッシング		818kcal 29.1 g 24.5 g	
21	水	コッペパン (スライス)	スラッピージョー フライドポテト ワタンスープ	豚肉 なると	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ 干しいだけ	パン じゃがいも 砂糖 ワタンの皮 パン粉	油		764kcal 28.1 g 31.8 g	
22	木	ご飯	さつきランチ (特産物献立) モロのにらソースかけ 和風和え かんぴょうのみそ汁 県産ヨーグルト	モロ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら ほうれん草	もやし かんぴょう にんにく しょうが たまねぎ	ご飯 砂糖 でん粉	油		749kcal 30.7g 14.8g	
23	金	セルフ 中華丼 (ご飯)	中華丼の具 餃子ロール オレンジ	豚肉 鶏肉 なると いか	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ しょうが きくらげ オレンジ	ご飯 でん粉 餃子ロールの皮	油		780kcal 28.4g 18.3g	
26	月	セルフドッグ (コッペパン)	ソーセージ 花野菜サラダ ブラウンシチュー	ソーセージ 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	カリフラワー グリンピース きゅうり コーン たまねぎ	パン じゃがいも ドレッシング	油 ルウ ドレッシング	クチャップ がつきます	758kcal 30.7 g 31.9 g	
27	火	ご飯	かつおフライ 塩昆布和え じゃがいものみそ汁 チーズ	かつお 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	ソースが つきます	814kcal 28.9g 22.5g	
28	水	ココアロールパン	チキンナゲット(3) マカロニサラダ 卵スープ	鶏肉 卵 ツナ なると	牛乳	にんじん にら	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり もやし	パン ココア 小麦粉 パン粉 マカロニ	ドレッシング		784kcal 30.2 g 32.2 g	
29	木	セルフ タコライス (ご飯)	タコライスの具 もずくスープ シークワサーゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 粉チーズ もずく	にんじん トマト	たまねぎ もやし にんにく キャベツ	ご飯 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ルウ		818kcal 26.9 g 21.3 g	
30	金	ご飯	焼売(3) ひじき入りサラダ 豚汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ 昆布	にんじん	たまねぎ きゅうり ねぎ キャベツ コーン だいこん ごぼう こんにゃく	ご飯 焼売の皮 じゃがいも	油 ドレッシング		799kcal 27.4 g 20.3 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27g：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
2.7g