

5月の新献立

22日(火) ドライカレー
23日(水) 梅ひじき
ふりかけ
24日(木) にんじんサラダ
25日(金) 厚揚げの肉みそがけ

今月も新献立が
出ます!
お楽しみに

1日(火) エネルギー 839 kcal たんぱく質25.1g 塩分2.1g	2日(水) エネルギー 846 kcal たんぱく質34.9g 塩分2.8g
白ごはん 精白米 105 春雨のひき肉炒め 合挽肉 35 マロニー 10 たまねぎ 36 キャベツ 36 にんじん 16 だけのご水煮 10 干しいたけ 0.5 青ねぎ 0.5 土しよが 0.5 米ぬか油 1 こいくちしょうゆ 4 さとう 1 しお 1 こしょう 0.15 オイスターソース 0.03 ☆ごま油 1.5	白ごはん 精白米 100 鶏ぽん 土しよが 0.5 さとう 1.3 さけ 1.5 こいくちしょうゆ 2.2 粕もち 粕もち 1.0 みぞ汁 うすあげ 3 じゃがいも 26 たまねぎ 11 にんじん 26 青ねぎ 8.5 みりん 3 煮干し 0.3 だしこんぶ 1 水 130 ツナ大豆ふりかけ まぐろオイル漬 15 ひきわり大豆 10 にんじん 6 米ぬか油 0.2 ☆牛乳 1本

今月の 創立記念日 お祝いデザート

創立記念日が4月だった、住道中学校・深野中学校のみなさん、スペシャルデザートはいかがでしたか?
 スペシャルデザートは、卵・乳・小麦などのアレルギーを含まないデザートです。
 今月は四条中学校(2日)・谷川中学校(4日)の2校が創立記念日です。カレンダーやお祝いの組み合わせなどを考慮して前後の日に実施します。
 お楽しみに!

作ってみよう おすすめ給食レシピ

24日(木)にんじんサラダ

【材料(4人分)】
 にんじん 180g(1本) 千切り
 ホールコーン 20g
 オリーブ油 小さじ1
 さとう 小さじ1
 酢 小さじ2
 シモン果汁 小さじ1/2
 しお・こしょう 少々

【作り方】
 ①にんじんとコーンはさっと塩ゆでし水気をきっておく。
 ②Aの調味料はすべて合わせておく。
 ③①を合わせた調味料で和える。

にんじんに含まれるβ-カロテンは、油と一緒に食べると吸収がよくなります。

7日(月) エネルギー 791 kcal たんぱく質29.0g 塩分3.2g
わかめごはん 精白米 105 炊き込みわかめ 2.85 豚肉のごま煮 豚肉 30 じゃがいも 55 つきこんにやく 20 たまねぎ 44 にんじん 22 土しよが 1 ☆すりごま 1.5 米ぬか油 1 さとう 3 こいくちしょうゆ 3 けずりふし 0.5 水 15 高野豆腐の含め煮 高野豆腐 10 しお 0.2 さとう 3.5 みりん 44 うすくちしょうゆ 2.3 けずりふし 0.5 水 50 切干の和え物 うすあげ 4 切干しだいこん 4 にんじん 9 こまつな 18 うすくちしょうゆ 2.4 さとう 0.8 さけ 0.4 みりん 0.4 ☆牛乳 1本

8日(火) エネルギー 786 kcal たんぱく質25.2g 塩分2.2g	9日(水) エネルギー 824 kcal たんぱく質35.4g 塩分3.2g
白ごはん 精白米 105 ハンバーグ野菜ソースかけ ハンバーグ(鶏胸) 1.0 キャベツ 0.2 たまねぎ 25 しめじ 7 エリンギ 0.5 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 4 ウスターソース 2 かたくり粉 0.02 水 15 じゃがいも炒め にんじん 6 じゃがいも 44 米ぬか油 0.2 しお 0.1 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 ☆牛乳 1本	豚汁 白ごはん 105 精白米 豚肉 50 かまぼこ 15 たまねぎ 55 米ぬか油 0.5 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 4 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 20 カットわかめ 0.6 はるさめ 11 にんじん 16 たまねぎ 3 青ねぎ 0.3 しお 0.3 こしょう 0.02 わかめスープ こはんに貝を 1 かけて、丼として 1 食べてください。 れんこん磯辺揚げ れんこん磯辺揚げ(小麦) 1.0 水 4 小松菜としめじの炒め物 こまつな 44 しめじ 13 にんじん 9 米ぬか油 0.3 しお 0.3 こしょう 0.02 ☆牛乳 1本

10日(木) エネルギー 742 kcal たんぱく質36.5g 塩分2.0g
白ごはん 精白米 105 あじのしょうがあん まあじ(焼き) 1.0 米ぬか油 0.2 土しよが 1.5 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 さとう 3 かたくり粉 1 水 10 豚肉とキャベツのみそ炒め 豚肉 25 キャベツ 44 ピーマン 4 にんにく 0.1 土しよが 0.3 米ぬか油 0.2 トウバンジャン 0.07 さとう 0.7 こいくちしょうゆ 0.7 さけ 2 八丁風みそ 2 ☆牛乳 1本

11日(金) エネルギー 773 kcal たんぱく質34.8g 塩分3.5g
☆ナン ☆ナン(小麦) 1.0 チキンカツ ☆チキンカツ(小麦) 1.0 米ぬか油 4 カレーシチュー 牛肉 20 じゃがいも 30 たまねぎ 38 にんじん 10 にんにく 0.5 土しよが 0.5 さきかきごぼろ 20 米ぬか油 6 しお 0.15 こしょう 0.03 カレー粉 0.13 ☆カレールウ(小麦) 13 水 95 ☆牛乳 1本

14日(月) エネルギー 779 kcal たんぱく質29.3g 塩分2.4g
白ごはん 精白米 105 厚揚げの五目炒め煮 豚肉 35 にんじん 26 干しいたけ 0.6 だけのご水煮 10 チンゲン菜 19 白ねぎ 1.2 にんにく 0.6 土しよが 0.6 米ぬか油 1 さけ 2.4 さとう 3.2 うすくちしょうゆ 2.4 八丁風みそ 0.12 トウバンジャン 6 とりがらスープ 1.2 かたくり粉 18 水 45 ☆牛乳 1本

15日(火) エネルギー 817 kcal たんぱく質29.3g 塩分2.1g	16日(水) エネルギー 821 kcal たんぱく質28.1g 塩分1.9g
白ごはん 精白米 105 鶏じゃが 皮なし鶏肉 30 じゃがいも 55 たまねぎ 33 にんじん 22 三皮豆 11 米ぬか油 0.5 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 5 けずりふし 0.5 水 15 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 105 八宝菜 豚肉 20 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 もやし 22 だけのご水煮 10 干しいたけ 0.5 土しよが 0.4 米ぬか油 1 さけ 0.2 こしょう 0.03 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1.5 ポークフィヨン(缶) 3 水 15 ☆うすら卵 20 こいくちしょうゆ 1.3 水 7.5 ☆牛乳 1本

17日(木) エネルギー 799 kcal たんぱく質31.7g 塩分3.3g
☆バーガーパン ☆バーガーパン(乳・小麦) 1.0 コロケソースかけ ☆鶏肉コロケ(小麦) 1.0 米ぬか油 6 しお 6 トウバンジャン 6 豚肉のガーリック炒め 豚肉 30 たまねぎ 38 しめじ 10 パセリ 0.3 にんにく 0.5 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 1.5 ☆牛乳 1本

18日(金) エネルギー 787 kcal たんぱく質31.6g 塩分3.3g
白ごはん 精白米 105 さんまの蒲焼き さんま 1.0 米ぬか油 0.2 こいくちしょうゆ 4 さとう 2.4 みりん 2.4 かたくり粉 1 水 3 ☆牛乳 1本

21日(月) エネルギー 845 kcal たんぱく質34.6g 塩分2.8g
青菜わかめごはん 精白米 105 青菜わかめごはんの菜 3.5 鶏肉の唐揚げ 皮つき鶏肉 3.0 土しよが 1 にんにく 0.5 こいくちしょうゆ 2 かたくり粉 10 米ぬか油 6 小松菜のチャンプル 豚肉 20 冷凍とうふ 40 こまつな 33 にんじん 6 だけのご水煮 10 米ぬか油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 1 オイスターソース 1 粉かつお 0.5 ☆牛乳 1本

22日(火) エネルギー 896 kcal たんぱく質29.5g 塩分2.5g	23日(水) エネルギー 765 kcal たんぱく質30.4g 塩分3.1g
白ごはん 精白米 105 ドライカレー 豚ひき肉 40 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 土しよが 0.3 米ぬか油 0.2 こしょう 0.02 カレー粉 0.6 ホールコーン 30 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 11 ウスターソース 4 こいくちしょうゆ 0.8 ☆カレールウ(小麦) 6 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 105 すき焼き煮 牛肉 30 さけ 0.5 じゃがいも 33 いとこんにやく 20 ☆白ごま 2 たまねぎ 33 にんじん 11 青ねぎ 5 米ぬか油 0.5 さとう 3.8 こいくちしょうゆ 4.8 けずりふし 0.5 水 15 ☆牛乳 1本

24日(木) エネルギー 833 kcal たんぱく質29.9g 塩分2.9g
☆コッパン ☆コッパン(乳・小麦) 1.0 焼きスパゲティ 豚肉 20 ☆スパゲティ(小麦) 18 にんじん 16 キャベツ 46 たまねぎ 33 米ぬか油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.03 ☆牛乳 1本

25日(金) エネルギー 788 kcal たんぱく質36.9g 塩分2.8g
白ごはん 精白米 105 ジンジャーチキン 皮なし鶏肉 3.0 土しよが 0.5 うすくちしょうゆ 1 米ぬか油 0.2 土しよが 2.5 こいくちしょうゆ 2 みりん 1.5 さけ 0.1 とりがらスープ 1 かたくり粉 1 チンゲン菜 40 ☆牛乳 1本

28日(月) エネルギー 751 kcal たんぱく質29.8g 塩分2.5g
菜めし 精白米 105 菜めし 3 鮭の野菜ソースかけ さけ(養分付き) 1.0 米ぬか油 6 たまねぎ 10 にんじん 6 ピーマン 6 米ぬか油 0.2 さとう 3 す 3 こいくちしょうゆ 3 かたくり粉 0.3 水 6 ☆牛乳 1本

29日(火) エネルギー 753 kcal たんぱく質34.8g 塩分2.6g	30日(水) エネルギー 753 kcal たんぱく質29.4g 塩分2.5g
白ごはん 精白米 105 関煮 皮なし鶏肉 20 平天 15 じゃがいも 55 板こんにやく 20 にんじん 22 さとう 3.7 こいくちしょうゆ 4.5 けずりふし 0.5 水 50 ミニミニがんも 15 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 1.5 水 30 ☆牛乳 1本	白ごはん 精白米 105 豚キムチ 豚肉 45 はくさい 45 白菜キムチ 25 にら 25 にんじん 17 米ぬか油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.03 みりん 1.5 ☆ごま油 0.5 ☆牛乳 1本

31日(木) エネルギー 850 kcal たんぱく質32.7g 塩分3.5g
☆ハニパン ☆ハニパン(乳・小麦) 1.0 ポトフ ウイナー 20 じゃがいも 70 たまねぎ 58 にんじん 20 しお 8 こいくちしょうゆ 0.6 こしょう 0.02 ポークフィヨン(袋) 4 水 30 ☆牛乳 1本

旬の食材紹介

アスパラガス

グリーンアスパラガスは江戸時代にオランダ人によって観賞用として伝えられ、明治時代に食用として栽培が始まりました。アミノ酸の一つで新陳代謝を促すアスパラギン酸を含み、疲労回復や美肌に効果があるといわれています。また、糖先に豊富に含まれるルチンは毛細血管を強くする働きがあり、血圧を下げる効果がある他、有害な活性酸素を除去する抗酸化作用があります。
 グリーンアスパラガスの旬は4~6月です。28日の給食に登場しますので、残さず食べて下さい!

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量											
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	塩分
	kcal	g	%	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
平均栄養摂取量	802	31.3	25	379	3.6	300	0.73	0.58	37	5.0	2.7
学校給食摂取基準(中学生)	820	30.0	25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	2.9

☆学校給食の食材料は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金しましょう。