



# 5月 献立予定表



2019年

成田市学校給食センター大栄分所[中学校]

日	曜日	献立名				主な材料とその働き					栄養価					
		主食	牛乳	副食	デザート その他	体をつくる もとなる		体の調子を整えるもとなる		エネルギーの もとなる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)				
						たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
7	火	抹茶あげパン	○	ポークビーンズ フレンチサラダ (ドレッシング)	アロエ ヨーグルト	きな粉 ふた肉 白いんげん豆 とり肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	トマト にんじん 赤ピーマン アスパラガス	玉ねぎ きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも	油 生クリーム マーガリン ドレッシング	843 30.8 27.4 2.82				
8	水	★こどもの日献立★ 5月5日は端午の節句「こどもの日」です。 子どもが元気で丈夫に育つことを願う行事です。ちまきや、かしわもちを食べしてお祝いします。				ちらしすし 手巻きのみ	○	コロッケ すまし汁 野菜のごまあえ	新元号「令和」のイラスト入り 柏もち	とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	しいたけ ねぎ えのきだけ キャベツ もやし	米 さとう じゃがいも かしわもち	油 ごま	802 28.6 16.0 2.85
9	木	ごはん	○	ほうぎょうざ わかめスープ ピビンバ	レモン カスタード タルト	ふた肉 なると 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	はくさい ごぼう コーン ぜんまい 大豆もやし ねぎ	米 さとう タルト	ごま ごま油 油	836 30.5 20.8 2.81				
10	金	ごはん わかめふりかけ	○	赤魚の塩こうじ焼き とん汁 ごますあえ	オレンジ	あかうお ふた肉 みそ とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり もやし オレンジ	米 さつまいも	ごま ごま油	792 38.3 17.8 2.54				
13	月	ごはん	○	とり肉のシトラスマリネ かおり汁 じゃがいものカレー煮	セノーゼリー	とり肉 とうふ みそ ふた肉 大豆	牛乳 のり	にんじん こまつな	玉ねぎ ごぼう だいこん しめじ ねぎ グリーンピース	米 でん粉 米粉 さとう じゃがいも ゼリー	油 ごま油 バター	884 36.9 22.3 2.13				
14	火	丸パン	○	えびかつ (タルタルソース) クラムチャウダー サンド用キャベツソテー	バナナ	えび あさり ベーコン 白豆	牛乳 スライス	にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ コーン キャベツ バナナ	パン じゃがいも	油 バター タルタルソース	831 35.4 25.1 2.55				
15	水	ごはん	○	とうふステーキのおろしあんかけ 野菜の旨煮 ツナとわかめのごまあえ	ヨーグルト ゼリー	とうふ ふた肉 生あげ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん なめこ 玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし グリーンピース	米 ゼリー じゃがいも さとう	ごま油 ごま	819 29.9 16.3 2.56				
16	木	ごはん	○	ガバオライスの具 フォーのスープ フロッコリーのアーモンドあえ	ヨーグルト	とり肉 なると ハム	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ピーマン 赤ピーマン フロッコリー	玉ねぎ しめじ はくさい もやし ねぎ	米 さとう	ごま油 アーモンド 油	799 34.9 17.3 2.85				
17	金	ごはん	○	かつおの漁師揚げ 若竹汁 スパゲティサラダ (マヨネーズ)	お茶 プリン	かつお とり肉 とうふ ハム	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ ねぎ コーン しめじ きゅうり	米 プリン スパゲティ	油 マヨネーズ	823 35.6 17.9 2.29				
20	月	たけのこ ごはん	○	鮭の西京焼き 白玉汁 磯辺あえ	黒ごま プリン	さけ みそ 油あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ たけのこ もやし	米 白玉もち プリン		833 32.3 22.6 2.99				
21	火	テーブル ロール	● ココア	コーンフライ カレーうどん いかくんサラダ	青のり 小魚	ふた肉 なると いかくん	牛乳 小魚 スライス	にんじん こまつな	玉ねぎ コーン きゅうり ねぎ キャベツ	パン うどん さとう	油 ごま	807 31.5 26.0 3.63				
22	水	ごはん	○	えびしゅうまい わかめとトックのスープ キムタクごはんの具	レモンソーダ ゼリー	えび ふた肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	キムチ ごぼう つぼつけ ねぎ キャベツ コーン	米 ゼリー さとう トック	ごま油 ごま	839 25.0 19.5 2.67				
23	木	いりこ菜めし	○	あじのアーモンドフライ (ソース) とうふとわかめのみそ汁 干草あえ	りんご	あじ とうふ みそ 油あげ	牛乳 わかめ 小魚	にんじん こまつな ほうれん草	えのきだけ ねぎ キャベツ もやし りんご	米 里いも	アーモンド 油 ごま ごま油	787 32.1 20.9 2.99				
24	金	ごはん	○	とり肉のパンパンジー焼き 中華風マロニースープ もやしサラダ	フルーツ 杏仁	とり肉 ツナ なると うずら卵	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ はくさい たけのこ もやし きくらげ コーン	米 さとう あんじょうとうふ でん粉	ごま ごま油 油	829 32.2 23.3 2.64				
27	月	ごはん	○	焼きししゃも かぼちゃもち汁 ふた肉と焼き豆腐の煮物		ししゃも とり肉 ふた肉 油あげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	米 かぼちゃもち さとう		817 38.0 19.2 2.64				
28	火	コアラパン	○	ハムチーズピカタ スパゲティミートソース コーンサラダ (ドレッシング)	ヤクルト	ハム 卵 ふた肉 大豆	牛乳 チーズ ヤクルト	にんじん フロッコリー トマト	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム コーン キャベツ	パン スパゲティ	油 ドレッシング	789 28.0 27.1 2.61				
29	水	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース じゃがいものみそ汁 フロッコリーのかつおぶしあえ	ヨーグルト	とうふ とり肉 油あげ みそ かつお節	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん フロッコリー	えのきだけ しめじ 玉ねぎ なめこ キャベツ	米 でん粉 じゃがいも さとう	ごま ごま油	782 33.6 17.6 2.73				
30	木	ごはん	○	ふた肉のみそ風味焼き かきたま汁 じゃがいものきんぴら	ミニトマト	ふた肉 みそ とうふ なると さつまあげ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきだけ ねぎ いんげん ごぼう ミニトマト	米 さとう でん粉 じゃがいも	ごま ごま油	847 36.5 25.4 2.76				
31	金	麦ごはん	○	いかのスタミナ焼き チキンカレー こんにゃくサラダ (ドレッシング)	グレープ フルーツ	いか とり肉	牛乳 わかめ スライス	にんじん	玉ねぎ きゅうり グレープフルーツ グリーンピース ジャコ	米 麦 じゃがいも	油 バター ドレッシング	835 33.6 17.5 3.03				

※食材等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

## 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは、英語で「ブレイクファースト (Breakfast)」といいます。これは「断食 (fast)」を「破る (break)」するということからできた言葉だそうです。



朝起きたとき、体はエネルギー不足の状態です。それは寝ている間も体温を保ったり、体の機能をはたかせるためにエネルギーを使っているからです。



朝ごはんは、体に朝が来たことを知らせます。規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえで大切な食事です。



朝ごはんを食べずに登校すると、給食までの長い時間、体の「断食状態」が続きます。物事を考えるための脳もフル回転できません。



だから、しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう!

体や脳へのエネルギーチャージ!

体に朝が来たことを知らせ、健康的な生活リズムをつくる!

体をウォーミングアップする!

### ★今月の地元産★

【さつまいも】高木友哉 (桜田)  
【ふた肉】30日 飯田裕一 (大栄十余三)  
【米粉】(伊能歌舞伎米) 伊能謙克 (伊能)

〇〇〇お知らせ〇〇〇

5月分の給食費は、  
7月1日が納付日 (振替日) です。  
お早めに口座へのご入金をお願いします。

