5月 予定献立表

成田市学校給食センター 玉造分所 (中学校)

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価	
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		I初値-(kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g)	
								食塩相当量(g)				
1	木	○	ごはん	鶏肉の香り焼き くわがめ炒め物 つみれ汁 抹茶ゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ いわし たら 卵	牛乳 茎わかめ	にんじん	にんにく たけのこ ごぼう 大根 長ねぎ 生姜	米 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま 油	815 38.5 23.0 2.8	
2	金	○	ごはん	厚焼卵 塩昆布和え 肉豆腐 こどもの日ゼリー	卵 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ 長ねぎ 白菜 椎茸	米 砂糖 澱粉 ゼリー (りんご・豆乳)	ごま油	803 29.9 21.2 2.4	
7	水	○	麦ごはん	チーズオムレツ グリーンサラダ ハヤシソース	卵 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー チンゲン菜 にんじん トマト	きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	881 29.9 27.2 3.2	
8	木	○	ごはん	いわし梅煮 ごぼうと豚肉の甘辛炒め煮 かぶのみそ汁	いわし 豚肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳	さやいんげん かぶの葉 にんじん	ごぼう かぶ 梅	米 砂糖 砂糖 澱粉	油 ごま	801 34.4 23.8 2.5	
9	金	○	ごはん	甘酢肉だんご(2個) パンパンジーサラダ ワタンスープ レモンカスターダルト	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり もやし 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 キャベツ	米 砂糖 タルト パン粉 小麦粉 澱粉	ごま ごま油 油	823 24.7 22.8 2.7	
12	月	○	ごはん	ぎょうざ(2個) 八宝菜 フルーツ杏仁豆腐	豚肉 いか えび うすら卵	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	みかん もも パイナップル 生姜 にんにく きくらげ たけのこ キャベツ 玉ねぎ	米 杏仁豆腐 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま油	847 31.9 22.8 2.2	
13	火	○	きなこ揚げパン	かぼちゃサラダ 米粉のコーンポタージュ オレンジゼリー	きな粉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ 枝豆 コーン	パン 砂糖 米粉 ゼリー	油 マヨネーズ (卵不使用)	857 26.1 34.0 2.4	
★吾妻中学校3年C組の生徒が考えてくれた献立です。テーマ「和食」ポイント：1群から6群の食材が全部入るようにした。												
14	水	○	麦ごはん	牛丼の具 ごぼうサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	生姜 玉ねぎ ごぼう きゅうり 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま	839 28.6 28.1 2.7	
15	木	○	わかめごはん	かつおのメンチカツ 新たけのこの土佐煮 沢煮わん	かつお 鶏肉 油揚げ かつお節 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやえんどう	たけのこ ごぼう 大根 椎茸 えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ 生姜	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油	823 33.7 25.1 3.6	
16	金	○	ごはん	たこ天 納豆和え 肉じゃが	納豆 かつお節 豚肉 たら たこ	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ 生姜	米 じゃがいも 砂糖	油	838 29.7 22.1 2.6	
19	月	○	ごはん	春巻き 豚キムチ 春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 寒天 昆布	にら にんじん チンゲン菜	白菜 大根 玉ねぎ もやし 生姜 にんにく 長ねぎ 椎茸 キャベツ	米 砂糖 春雨 澱粉 小麦粉 米粉	油 ごま油	886 27.9 32.5 1.8	
★吾妻中学校3年E組の生徒が考えてくれた献立です。テーマ「野菜を食べよう」ポイント：洋食風にしたこと。												
20	火	○	丸パッスライ	ハバグ マッシュルーム フレンチサラダ 野菜と卵のスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油	801 33.8 36.6 4.0	
★吾妻中学校3年D組の生徒が考えてくれた献立です。テーマ「夢の給食」ポイント：旬の魚を入れる工夫をした。												
21	水	○	麦ごはん	あじのマスタードパン粉焼き きんぴらごぼう 豚汁 サワーゼリー	あじ さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 里手 ゼリー パン粉	ごま ごま油 油 マヨネーズ (卵不使用)	839 31.0 22.3 2.6	
★吾妻中学校3年A組の生徒が考えてくれた献立です。テーマ「旬」ポイント：旬の野菜を入れること、色々な食品群を入れることを心がけた。												
22	木	○	ごはん	チキンナゲット(2個) アスパラガスのサラダ ポークカレー 牛乳プリン	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	米 じゃがいも プリン 小麦粉 澱粉	油	885 30.0 27.5 2.8	
23	金	○	ごはん	コロッケ ツナと人参の炒め煮 鶏団子汁 チーズ	ツナ 豆腐 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 澱粉	油 ごま油 マーガリン	804 28.3 23.9 2.8	
26	月	○	ごはん	しゅうまい(2個) ホイコーロー トックのスープ	豚肉 なんと 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ 白菜 長ねぎ	米 砂糖 澱粉 トック 小麦粉	油 ラード	831 29.8 22.5 2.7	
27	火	○	コッペパン (チョコクリーム)	シルバーレモン風味焼き ゆで花野菜 米粉シチュー	シルバー 鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー 玉ねぎ レモン	パン じゃがいも 米粉 パン粉	生クリーム バター マヨネーズ (卵不使用) チョコクリーム	870 37.9 39.6 3.1	
28	水	○	麦ごはん	紫芋もち 即席漬け 親子煮 ジョア	かつお節 鶏肉 卵	牛乳 ジョア	にんじん さやいんげん	白菜 キャベツ 大根 玉ねぎ	米 麦 澱粉 むらさきいも さつまいも 砂糖 小麦粉 じゃがいも	ごま油	852 35.5 18.5 2.1	
29	木	○	ごはん	さばの香味ソース こんにゃくサラダ サムゲタン風スープ	さば みそ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜	きゅうり コーン 長ねぎ えのきたけ 椎茸 もやし	米 砂糖	ごま油 油	800 30.7 29.2 2.4	
★吾妻中学校3年B組の生徒が考えてくれた献立です。テーマ「給食を美味しくたのしもう！」ポイント：バランスよく、みんなが好きなメニューで残食を減らす。												
30	金	○	ごはん	鶏肉のからあげ(2個) ほうれん草のりし和え キャベツのみそ汁 ひとくちぶどうゼリー	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	ほうれん草 小松菜	生姜 にんにく えのきたけ キャベツ 玉ねぎ	米 澱粉 砂糖 ゼリー	ごま油 油	815 35.9 23.7 2.6	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★お米は成田産コシヒカリを使用しています。

★1・2・9・13・21・22・28日のデザートは学校配送です。

★14・21日の大根は成田市内で有機栽培されたものです。

4・5月分給食費の口座振替日(納付日)は6月30日です。
2か月分が併せて振替となります。

学校給食摂取基準(基準)		月平均
熱量:	830kcal	836
たんぱく質:	31.2g(範囲26.9~41.5g)	31.4
脂質:	23.1g(範囲18.4~27.6g)	26.3
食塩相当量:	2.5g以下	2.7

今月は、吾妻中学校の3年生が2年生のときに考えてくれた献立を取り入れました。栄養バランスや旬の食材を使うなど献立作成の条件に合った献立を工夫して作成してくれました。
吾妻中学校3年生のみなさん、素敵な献立をありがとうございます。