

# 令和5年 5月分学校給食献立予定表

三木町立三木中学校

日	曜	献立名	食品名					エネルギー	
			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの	kcal	
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	
			【1群】	【2群】	【3群】	【4群】	【5群】	【6群】	
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類 種実類	たんぱく質 g 脂質 g 食塩 相当量 g
1	月	牛乳		牛乳				737	
		麦ごはん				米,強化米,麦		27.5	
		さばのみそ煮	さば,みそ			砂糖,米粉		22.7	
		さやいんげんのツナごま和え	まぐろ	さやいんげん,にんじん	とうもろこし	希少糖	ごま	2.1	
2	火	すまし汁	豆腐	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ,えのきたけ			
		牛乳		牛乳				826	
		セルフおにぎり		のり	しそ		米,強化米	ごま	35.3
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐,鶏肉,卵		にんじん,さやいんげん	たまねぎ,しいたけ	砂糖		21.0
8	月	小松菜のアーモンド和え			小松菜,にんじん	キャベツ	希少糖	アーモンド,油	2.3
		柏餅					かしわもち		
		牛乳		牛乳					729
		麦ごはん				米,強化米,麦		27.9	
9	火	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン,にんじん	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ	砂糖,でんぶん	油	19.1
		パンサンスー	ロースハム			キャベツ,きゅうり	はるさめ,希少糖	ごま油	1.3
		牛乳		牛乳			砂糖	アーモンド	
		えんどうごはん				えんどう豆	米		715
9	火	豚肉の梅みそ煮	豚肉,みそ		にんじん,赤ピーマン,葉ねぎ	しょうが,たけのこ,たまねぎ,しいたけ,梅	砂糖	油	18.3
		三木町産豆腐のかみかみサラダ	大豆豆腐,いか	ひじき	トマト	きゅうり,しょうが	希少糖	ごま油	3.3
		りんごシャーベット				りんごシャーベット			
		牛乳		牛乳					753
10	水	コッペパン					コッペパン		34.9
		魚の新茶揚げ	メルルーサ				米粉	油	27.7
		アスパラガスのサラダ	ロースハム		アスパラガス,にんじん	キャベツ,とうもろこし	希少糖	油	3.5
		コンノメスープ	ベーコン		にんじん,パセリ	たまねぎ,キャベツ,セロリ	じゃがいも		
12	金	キャンディチーズ							
		牛乳		牛乳					712
		小型コッペパン					コッペパン		26.1
		ひじきスパゲッティ	ウインナー	ひじき	にんじん,ピーマン	たまねぎ,しいたけ	スパゲッティ	油	21.2
15	月	湯菜サラダ	湯菜,かまぼこ		小松菜,にんじん	キャベツ	希少糖	ごま油	3.4
		みかんジュース				みかん果汁			
		牛乳		牛乳					728
		発芽玄米入りわかめちりめんごはん		ちりめん,わかめ			米,発芽玄米,強化米		31.4
16	火	豚肉と野菜のしょうが炒め	豚肉		にんじん	しょうが,キャベツ,たまねぎ	希少糖	油	18.1
		小松菜のおかか和え	かつお節		小松菜,にんじん	キャベツ	希少糖	油	2.4
		しょうゆ豆				しょうゆ豆			
		牛乳		牛乳					718
16	火	麦ごはん					米,強化米,麦		28.5
		いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖,でんぶん		19.8
		きゅうりの土佐和え	かつお節		にんじん	きゅうり,しょうが		ごま	2.2
		黒豆豆腐のみそ汁	黒豆豆腐,油揚げ,黒豆みそ,みそ		にんじん,葉ねぎ	しいたけ,たまねぎ			
17	水	ふりかけ					穀物ふりかけ		
		牛乳		牛乳					845
		ごはん					米,強化米		32.3
		ヤンニョムチキン	鶏肉		葉ねぎ	にんにく	砂糖,米粉,希少糖	油,ごま油,ごま	21.9
19	金	チョレギサラダ		わかめ,のり	小松菜,赤ピーマン	キャベツ,きゅうり	希少糖	ごま油,ごま	2.7
		トック入りわかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん,葉ねぎ	しいたけ,たまねぎ,たけのこ	トック		
		牛乳		牛乳					758
		全粒粉パン					全粒粉パン		35.8
22	月	黒豆入りポークピンス	豚肉,黒大豆,大豆		にんじん,トマト,パセリ	たまねぎ	じゃがいも,砂糖	油	25.4
		ひじきとチーズの鉄骨サラダ	ロースハム	ひじき,チーズ	にんじん	キャベツ	希少糖	油	2.9
		小夏				小夏			
		牛乳		牛乳					757
23	火	麦ごはん					米,強化米,麦		33.4
		さわらのごまだれかけ	さわら				希少糖,でんぶん	油,ごま	19.3
		たけのこの含め煮	鶏肉		にんじん,さやいんげん	たけのこ	こんにやく,砂糖		2.4
		どうめん汁	かまぼこ,油揚げ,みそ		葉ねぎ	たまねぎ	どうめん		
24	水	牛乳		牛乳					743
		麦ごはん					米,強化米,麦		25.2
		厚揚げの甘酢煮	豚肉,厚揚げ		にんじん,ピーマン	たまねぎ,たけのこ,しいたけ	希少糖,でんぶん	油	17.8
		小松菜のごま和え			小松菜,にんじん	キャベツ	希少糖	ごま,ごま油	1.4
24	水	冷凍みかん				みかん			
		牛乳		牛乳					776
		ミルクパン					ミルクパン		37.3
		長崎チャンポン	豚肉,あさり,いか,かまぼこ		にんじん,葉ねぎ	しょうが,きくらげ,たけのこ,もやし,キャベツ	中華麺	ごま油	21.1
24	水	そら豆入りごまじゃこサラダ		ちりめん,ひじき	小松菜	そらまめ,きゅうり,キャベツ	希少糖	ごま,ごま油	3.5
		ヨーグルトの夢砂糖かけ		ヨーグルト			希少糖		

日	曜	献立名	食品名					エネルギー kcal	
			主に血や肉になるもの		主に体の調子を整えるもの		主に熱や力のもとになるもの		
			主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物		主に脂質
			【1群】	【2群】	【3群】	【4群】	【5群】		【6群】
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類 種実類	食塩 相当量 g	
25	木	牛乳		牛乳				793	
		カレーライス	豚肉	牛乳	にんじん,パセリ	たまねぎ,にんにく,セロリ	米,強化米,麦,じゃがいも,油,カレールー	29.6	
		スナッペンとうのサラダ 小煮干しのから炒り	まぐろ			スナッペンとう,キャベツ,きゅうり,レモン	希少糖 油	23.0 3.3	
26	金	牛乳		牛乳				801	
		米粉パン					米粉パン	35.9	
		魚とカシューナッツの揚げ煮 トマトサラダ	メルルーサ		にんじん	しょうが,たまねぎ	米粉,でんぶん,希少糖 油	カンユナッツ,油	29.9 3.1
29	月	スッキーニ入り野菜スープ	ベーコン		にんじん,葉ねぎ	もやし,きくらげ,たまねぎ,ズッキーニ		ごま油	
		牛乳		牛乳					757
		中華どんぶり	豚肉,いか,あさり,うずら卵		にんじん, チンゲンサイ	しょうが,しいたけ,たけのこ,たまねぎ, キャベツ	米,強化米,麦,でんぶん	ごま油	35.0
30	火	中華風サラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり,もやし	希少糖	ごま油	22.3
		はじき黒豆	黒大豆						2.1
		牛乳		牛乳					728
		麦ごはん					米,強化米,麦		28.1
31	水	肉じゃが	豚肉		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	14.5
		梅肉和え			しそ	もやし,きゅうり,キャベツ,梅	希少糖	ごま	1.8
		ちりめんの甘酢煮		ちりめん			砂糖		
		牛乳		牛乳					746
31	水	麦ごはん					米,強化米,麦		29.5
		麻婆豆腐	豚肉,豆腐,みそ		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,干しいたけ,しょうが,にんにく	希少糖,でんぶん	ごま油	20.3
		春雨サラダ	ロースハム			キャベツ,きゅうり	はるさめ,希少糖	ごま油	2.6

アレルギー特定原材料7品目と、これら7品目を含む加工品を太字にしています。  
食物アレルギーがある場合は、毎日献立表をご確認ください。  
さらに詳しい情報が必要な方は、学校へお申し出ください。

<アレルギー特定7品目>  
卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生

「8」がつく日に、よくかんで食べる「かみかみ給食」の日を設定しています。  
よくかんで食べることは、健康な体つくりのためにたくさんのメリットがあります。

よくかむことで、  
勉強や運動にも良い効果が!!

日付に のイラストがある日は、「かみかみ給食」の日として、しっかりかむ食材や献立を工夫して取り入れています。意識して、よくかんで食べましょう。



## 食育だより 5月



5月になり、新しい学年やクラスにも少し慣れてきた頃ですね。日ごとに気温が上昇していくこの時期に大切なことは、規則正しい生活を送ることです。

特に、栄養バランスの良い朝食を食べることで、脳や体が目覚め、スムーズに活動ができるようになります。

また、家族で朝食を一緒に食べることは、子どもが食事が楽しいと感じたり、前向きな気持ちになったりするなど「心の栄養」となっているという調査結果もあります。

ゴールデンウィークもありますので、家族で朝食の食卓を囲む機会をぜひ増やしてみましょう。

**朝ごはんはパワーの源です!**

毎日、朝ごはんを食べていますか? 朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っている間に休んでいた脳や体が目覚めます。朝ごはんを食べることで、1日をスタートさせるためのエネルギーを得ることができます。

また、朝ごはんは1日の生活リズムをととのえたり、腸の動きを促し、排泄のリズムをつくったりする役割もあります。

朝ごはんをおいしくきちんと食べるためには、時間に余裕を持ちましょう。そのためにも前日に学校の準備をしておき、早寝を心がけるようにしましょう。

**「朝食メニューコンクール」に参加しよう!**

6月4日(日)に開催される「歯と口の健康フェスタ」(木田郡歯科医師会主催)において、2年ぶりに「朝食メニューコンクール」があります。対象は、2年生です。応募用紙を配布していますので、この機会に自分の食べたい朝食、元気の出る朝食、歯の健康にいい朝食を考えて調理してみましょう。応募する人は、5月10日(水)までに担任の先生に応募用紙を提出してください。

—昨年度の「食育大賞」受賞作品