

# 令和6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	たんぱく質 g
			【1群】	【2群】	【3群】	【4群】	【5群】	【6群】	脂質 g
			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
1	水	牛乳		牛乳				732	
		麦ごはん				米,強化米,麦		30.0	
		さばのみそ煮	さば,みそ			砂糖,でんぷん		21.8	
		豆腐のかみかみサラダ	豆腐,いか	ひじき	トマト	きゅうり,しょうが	希少糖	ごま油	2.5
湯菜入りすまし汁	かまぼこ,湯菜	わかめ	にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,えのきたけ					
2	木	牛乳		牛乳				805	
		セルフおにぎり		のり	しそ	米,強化米	ごま	30.9	
		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	19.9
		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	2.0
柏餅					かしわもち				
7	火	牛乳		牛乳				745	
		麦ごはん				米,強化米,麦		26.2	
		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,でんぷん	油	17.1
		小松菜の香りとえ	卵		小松菜	キャベツ,ゆず	希少糖		1.6
りんごシャーベット				りんごシャーベット					
8	水	牛乳		牛乳				722	
		小型コッペパン				コッペパン		26.6	
		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	22.1
		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	3.1
みかんジュース				みかん果汁					
9	木	牛乳		牛乳				763	
		えんどうごはん				えんどう豆	米		31.5
		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	19.6
		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	3.3
青りんごゼリー				青りんごゼリー					
10	金	牛乳		牛乳				735	
		コッペパン				コッペパン		33.5	
		魚の新茶揚げ	メルルーサ		茶		米粉	油	26.8
		小松菜のごまドレッシング和え		ちりめん	小松菜	キャベツ	希少糖	油,ごま	3.0
コンノメヌーフ	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				
13	月	牛乳		牛乳				761	
		わかめちりめんごはん		ちりめん,わかめ			米,強化米,麦		33.5
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐,豚肉,卵		にんじん,さやいんげん	たまねぎ,しいたけ	砂糖		22.3
		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	2.5
14	火	牛乳		牛乳				773	
		麦ごはん				米,強化米,麦		34.4	
		さわらのごまだれかけ	さわら				希少糖,でんぷん	油,ごま	20.6
		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				
15	水	牛乳		牛乳				742	
		麦ごはん				米,強化米,麦		28.1	
		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,でんぷん	油,ごま油	17.5
		パンサンズー	ロースハム			キャベツ,きゅうり	はるさめ,希少糖	ごま油	1.4
アセロラゼリー				アセロラゼリー					
16	木	牛乳		牛乳				707	
		山菜ピラフ	牛肉		にんじん,みずな	たけのこ,とうもろこし,わらび,えのきたけ,なめこ,山ろく	米	油	28.5
		チンゲンサイと肉団子のスープ煮	鶏肉,豚肉		にんじん,チンゲンサイ	たまねぎ,しいたけ	はるさめ,でんぷん	油	22.8
		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	3.1
20	月	牛乳		牛乳				756	
		ごはん				米,強化米		31.8	
		かつおの竜田揚げ	かつお			しょうが	でんぷん,砂糖	油	19.0
		梅肉和え		ちりめん	しそ	もやし,きゅうり,キャベツ,梅	希少糖	ごま	2.1
豚汁	豚肉,油揚げ,みそ		にんじん,葉ねぎ	ごぼう,しいたけ,大根	さつまいも				
22	水	牛乳		牛乳				749	
		小型コッペパン				コッペパン		36.2	
		長崎ちゃんぽん	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	20.2
		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			
23	木	牛乳		牛乳				830	
		カレーライス	豚肉		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	32.2
		スナップえんどうのサラダ	まぐろ			スナップえんどう,キャベツ,きゅうり,レモン	希少糖	油	26.0
		小煮干しのから炒り		かえり					3.6
キャンディチーズ					チーズ				
24	金	牛乳		牛乳				740	
		米粉パン				米粉パン		32.7	
		肉団子のトマトソース煮	鶏肉,豚肉,いんげん豆		トマト,にんじん	たまねぎ,キャベツ,しめじ	砂糖,でんぷん	油	19.8
		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	3.1
小夏				小夏					

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				
27	月	牛乳		牛乳				742	
		麦ごはん				米,強化米,麦		30.4	
		いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖,でんぷん		20.3
		ぎゅうりの土佐和え	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			
		しょうゆ豆				しょうゆ豆			
28	火	牛乳		牛乳				750	
		麦ごはん				米,強化米,麦		29.4	
		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	14.1
		ほうれん草のおかか和え	かつお節		ほうれん草,にんじん	キャベツ	希少糖	油	1.7
		ちりめんの甘酢煮		ちりめん			砂糖		
		冷凍みかん				みかん			
29	水	牛乳		牛乳				780	
		ごはん				米,強化米		31.6	
		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	23.3
		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	2.6
		わかめスープ	かまぼこ	わかめ	葉ねぎ	しいたけ,たまねぎ,たけのこ		ごま	
30	木	牛乳		牛乳				742	
		他人丼	豚肉,かまぼこ,卵		にんじん,葉ねぎ	たまねぎ,しいたけ	米,強化米,麦,でんぷん	油	31.7
		小松菜ともやしの和え物		ひじき	小松菜,にんじん	大豆もやし,しょうが	希少糖	ごま油,ごま	21.1
		はじき黒豆	黒豆						2.1
31	金	牛乳		牛乳				774	
		コッペパン				コッペパン		32.8	
		魚とカシューナッツの揚げ煮	メルルーサ		にんじん	しょうが,たまねぎ	米粉,でんぷん,希少糖	カシューナッツ,油	29.8
		トマトサラダ	まぐろ		トマト	キャベツ,きゅうり	希少糖	油	3.3
ズ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			



アレルギー特定原材料8品目と、これら8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8品目>**

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ

よくかむことで、  
 勉強や運動にも良い効果が!!



「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。

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9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、「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、歯の健康によ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(金)までに担任の先生へ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