



令和5年度5月分中学校給食献立表



日曜日	献立名	主な食品名			エネルギーたんぱく質脂質	メモ
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
1月	ご飯 牛乳 鶏肉のごまだれかけ ポテト入りフレンチサラダ 卵と野菜のスープ	米 上白糖 片栗粉 白ねりごま 白すりごま じゃが芋 なたね油	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵	人参 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 小松菜	774 kcal 34.2 g 22.8 g	
2火	昆布ご飯 牛乳 ちくわの抹茶揚げ 野菜のおろし和え 鶏汁	米 なたね油 上白糖 小麦粉 上新粉 じゃが芋	牛乳 豚肉 刻み昆布 油揚げ 焼き竹輪 鶏肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	人参 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう こんにやく 長ねぎ	744 kcal 32.6 g 23.5 g	
8月	ゆかりご飯 牛乳 ししやもフライ 野菜の甘酢和え 和風汁	米 小麦粉 パン粉 なたね油 上白糖	牛乳 ししやも 鶏卵 油揚げ 豚肉 かまぼこ	ゆかり粉 キャベツ 人参 もやし 大根 えのき茸 長ねぎ 小松菜	797 kcal 36.8 g 24.2 g	<p>2日八十八夜</p> <p>「夏も近づく八十八夜〜♪」という歌詞ではじまる「茶摘み」という歌を知っていますか？立春から数えて88日目を八十八夜といい、春から夏に季節が移り変わる節目の日です。この時期は茶摘みが盛んになります。今年は5月2日が八十八夜です。給食では、抹茶揚げの提供です。</p>
9火	わかめ入りピースご飯 牛乳 肉じゃが 野菜のごま汁	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 里芋 白すりごま	牛乳 わかめ 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	グリーンピース 玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	721 kcal 30.3 g 17.8 g	
10水	セサミトースト 牛乳 ポークビーンズ 野菜サラダ	パン 白すりごま グラニュー糖 上白糖 なたね油 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース パセリ キャベツ 小松菜	797 kcal 29.9 g 39.4 g	
11木	ご飯 牛乳 さばのねぎみそ焼き 切干大根の煮つけ 白玉汁	米 上白糖 なたね油 白玉粉	牛乳 さば 白みそ 油揚げ 鶏肉	にんにく 長ねぎ 人参 切干大根 こんにやく さやいんげん 白菜 小松菜	811 kcal 39.7 g 21.7 g	
12金	マーボーじゃが芋 牛乳 中華サラダ 河内晩柑	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 長ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 にら キャベツ もやし チンゲン菜 河内晩柑	804 kcal 27.0 g 27.2 g	<p>8日こどもの日</p> <p>5月5日はこどもの日です。こどもの日は、端午の節句ともいって、男の子が丈夫で元気に成長することを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、柏餅やちまきを食べてお祝いする行事です。和風汁にはかぶとの形をしたかまぼこが入っています。長い連休明けは生活リズムを戻すのが大変ですが、「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、規則正しい生活を送りましょう。</p>
15月	ご飯 牛乳 さわらのごま醤油焼き かりかり油揚げの和え物 さつまいものみそ汁	米 ごま油 上白糖 白ねりごま 白いりごま なたね油 さつまいも	牛乳 さわら 油揚げ 豚肉 白みそ 赤みそ	にんにく 生姜 長ねぎ 小松菜 人参 キャベツ 大根 こんにやく わけぎ	762 kcal 37.9 g 22.2 g	
16火	豆腐のうま煮丼 牛乳 羊きんぴら じゃこサラダ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	牛乳 豚肉 押し豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 しめじ こんにやく ごぼう キャベツ もやし 小松菜	830 kcal 37.3 g 28.7 g	
17水	トマトとツナのスパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ レモンケーキ	スパゲッティ なたね油 上白糖 小麦粉 パター	牛乳 ベーコン 豚肉 ツナ 鶏卵	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 トマト缶詰 トマトジュース パセリ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	810 kcal 37.9 g 25.6 g	
18木	チリビーンズライス 牛乳 ひじきのピリッとサラダ 河内晩柑	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 白いりごま	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ひじき ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ きゅうり コーン 河内晩柑	756 kcal 26.3 g 21.5 g	
19金	ご飯 牛乳 白身魚の中華あんかけ パリパリサラダ 中華風わかめスープ	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ワンタンの皮	牛乳 たら 鶏肉 木綿豆腐 わかめ	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン 長ねぎ	823 kcal 32.0 g 28.1 g	
22月	キャロットピラフ 牛乳 鶏肉の赤ワインソース ビーンズサラダ ABCスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 マカロニ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	玉ねぎ 人参 コーン もやし にんにく キャベツ パセリ	761 kcal 31.4 g 22.8 g	<p>25日かつお</p> <p>春から初夏にかけて獲れる「初がかつお」の時期です。初がかつおは、えさを求めて太平洋を北上してきてくるときに、その年初めて獲れたかつおのことです。脂が少なく、あっさりとした味わいが特徴です。かつおの甘辛揚げは、しっかりと下味をつけてかつおを油で揚げ、さらに甘辛いねぎだれをかけて食べやすく仕上げます。季節の食材を味わってください。</p>
23火	親子丼 牛乳 揚げじゃがサラダ メロン	米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉 鶏卵	玉ねぎ 人参 干し椎茸 長ねぎ さやいんげん 大根 きゅうり メロン	855 kcal 36.9 g 24.9 g	
24水	ご飯 牛乳 生揚げと野菜のみそ炒め すいとん	米 なたね油 上白糖 ごま油 小麦粉 片栗粉	牛乳 豚肉 白みそ 生揚げ 鶏肉	にんにく 生姜 人参 キャベツ ピーマン ごぼう 大根 干し椎茸 長ねぎ	823 kcal 40.8 g 24.1 g	
25木	ご飯 牛乳 かつおの甘辛揚げ 海藻サラダ 具だくさんみそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 かつお わかめ 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 こんにやく	775 kcal 40.0 g 19.5 g	<p>給食の食材は皆様の給食費で購入しています。5月分は5月31日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。</p>
26金	中華あんかけ麺 牛乳 さつま芋チップス 中華風揚げ豆サラダ	中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 さつまいも	牛乳 豚肉 ひよこ豆	人参 玉ねぎ もやし 干し椎茸 にら キャベツ コーン きゅうり	847 kcal 34.2 g 26.0 g	
29月	ポークカレーライス 牛乳 キャロットソースサラダ メロン	米 小麦粉 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ もやし コーン メロン	854 kcal 27.3 g 26.3 g	
30火	ご飯 牛乳 韓国風さばのかわり焼き こんにやくサラダ 五目中華スープ	米 上白糖 ごま油 なたね油 片栗粉	牛乳 さば 鶏肉 うずらの卵	にら こんにやく きゅうり 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 白菜 小松菜	772 kcal 36.3 g 27.0 g	
31水	ピザトースト 牛乳 コーンシチュー イタリアンサラダ	パン なたね油 じゃが芋 小麦粉 オリーブ油 上白糖	牛乳 ベーコン ハム チーズ 鶏肉 ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム水煮 人参 コーン クリームコーン アスパラガス キャベツ きゅうり	761 kcal 32.5 g 32.6 g	<p>教育委員会のHPに給食の写真を掲載しています。</p>



※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。
市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。



5月



令和5年5月



給食だよ!

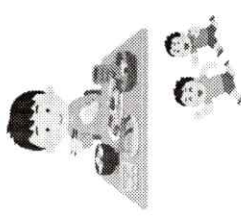
江江市教育委員会
学校教育課学校給食係

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!

みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか? 私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。朝ごはんを食べる習慣がないという人は、何か一品でも口に入れることから始めてみませんか。

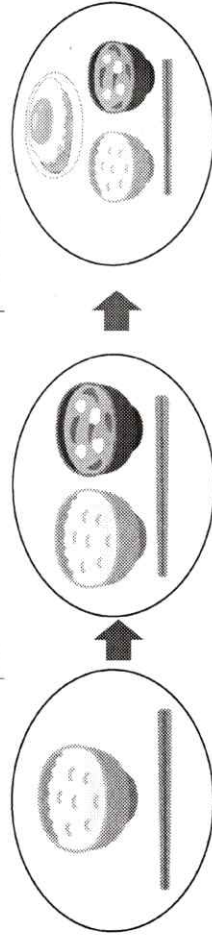
朝ごはんを食べて、目覚ましスイッチをオン!

頭(脳)のスイッチ	体のスイッチ	おなかのスイッチ
やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。	元気に活動できるように、体力や運動能力を向上させる。	胃や腸が動き出し、うんちが出やすくなる。



朝ごはんをステップアップ!

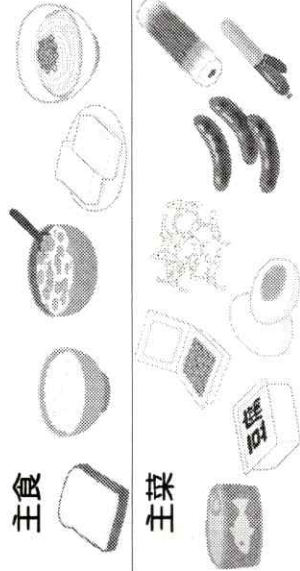
食べる習慣がない人	主食を食べている人	主食+1品食べている人
まずは、主食を食べることを目指しましょう。	野菜、副菜、果物、牛乳・乳製品から食べやすいものを1品プラスしましょう。	さらに1品追加しましょう。主食・野菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。



朝ごはん作りを簡単に! おすすめの常備食材

そのまま食べられるもの、電子レンジで簡単に調理できるものなど、ご家庭の状況に合わせて準備してみてください。

主食



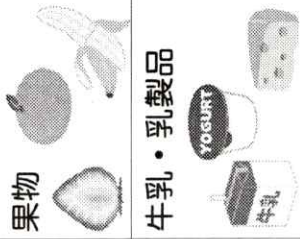
主菜



副菜



果物

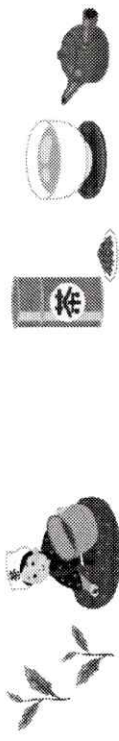


八十八夜ってなあに?

「夏も近づくと八十八夜」という茶摘みの歌をご存じですか? 八十八夜は、立春から数えて88日目のごとし今年、5月2日です。

この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされています。

また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、未だがりやの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされています。



端午の節句と食べ物

5月5日のこどもの日は「端午の節句」の日でもあり、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、かしわもちや、ちまきなどの食べ物でお祝いします。

ちまき



中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を茅や笹などの葉で包み、蒸したり茹でたりしたもの。

かしわもち



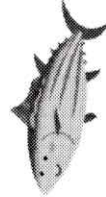
あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家が代々続くように願いを込めて使われる。

たけのこ



成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもへの成長への願いを込めて食べられる。

かつお



初がつおの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べられる。

