



# 5月分給食献立予定表



岩舟町立岩舟中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価		献立メモ
					蛋白質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂肪	1食あたり I補キ- 蛋白質	脂肪I補 キ-比	
6	木	揚げパン		肉団子スープ 海藻サラダ アセロラゼリー	鶏肉 卵	牛乳 海藻	にんじん ほうれん 草	キャベツ 大根 きゅうり アセロラ	パン 片栗粉 春雨	油	790kcal 25.5g	35.2%	人気メニューの揚げパンも肉団子も調理員さんの手作りです。スープの中の春キャベツも柔らかくておいしいです。
7	金	ご飯		かつおのケチャップからめ 即席漬け 若竹汁 柏もち	かつお 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ	ご飯 もち 小豆	油	872kcal 36.3g	17.5%	「目には青葉、山ほととぎす、初かつお」かつおは5月が旬の魚で、たんぱく質・鉄分が多く含まれ、貧血予防になります。
10	月	ご飯		メバルの照り焼き ひじきの炒め煮 豚汁 ミルメーク	メバル 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ	ご飯 じゃがいも	油	823kcal 35.8g	19.5%	めばるは名前のとおり、目が大きく、口も大きい魚です。卵ではなく、小魚として生まれてくるめずらしい魚です。白身で肉がしまっています。
11	火	ピザ トースト		よくばりスープ フルーツポンチ 原宿ドック	ソーセージ 鶏肉 あさり えび	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし みかん 桃	パン	油	865cal 33.8g	31.0%	よくばりスープはえび・貝、きのこ、にんじん・たまねぎ、じゃがいもと本当によくばったスープになっています。
12	水	ご飯		ポークカレー 福神漬け トマトサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	ご飯	油	847kcal 25.5g	20.4%	トマトサラダに入っているトマトときゅうりは岩舟町でとれた新鮮なものです。よく味わってみてください。
13	木	米粉パン		焼きそば アーモンド和え オレンジ チーズ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん 草	たまねぎ キャベツ オレンジ	米粉パン 中華麺	アーモンド 油	821kcal 35.7g	32.0%	アーモンドあえには旬のほうれん草と春キャベツが入っていて栄養まんてんです。さらに、アーモンドでビタミンEと食物せんいがとれます。
14	金	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>地区大会のため、給食はありません。</b></p> <p>おいしい栄養バランスのとれたお弁当をお願いします。どの部もがんばっててくださいね。</p> </div> </div>											
17	月	ご飯		マーボー豆腐 春巻き パンサンスー	豆腐 豚肉 ハム 卵	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 長ねぎ きゅうり しいたけ	ご飯 春雨	油 ごま油	870kcal 28.0g	27.3%	中華のメニューです。パンサンスーは涼しさを感じ低カロリーです。材料をすべて千切にする(スー)ことからこの名前がつけました。
18	火	コッペパン いちご ジャム		かきあげ 煮込みうどん おひたし タルト	えび 卵 油揚げ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 青のり	にんじん ほうれん 草	たまねぎ うど 長ねぎ もやし	パン 小麦粉	油	857kcal 34.1g	28.5%	かきあげにはうど、にんじん、たまねぎ、えびがはいっています。調理員さんが1つ1つ手作りしてくれました。
19	水	ご飯		いわしの蒲焼き 切り干し大根のサラダ じゃがいもの煮物	いわし かまぼこ 豚肉	牛乳	にんじん	大根 きゅうり	ご飯 片栗粉 じゃがいも	油	867kcal 28.9g	22.2%	切り干し大根はカルシウム・鉄分たっぷりの優れた食品です。しかも保存がきくので、いつでも手軽に作れます。まめに食べたいですね。
20	木	アップル パン		ポークビーンズ コーンフレークサラダ バナナ	大豆 豚肉 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ バナナ	パン じゃがいも コーン フレックス	油	848kcal 35.9g	21.5%	ポークビーンズの中の大豆は栃木県でとれた安全なものです。きっと本物の豆の味とおいしさを感じられることでしょう。
21	金	セルフ チキン ライス		ごぼうサラダ 豆腐と野菜のスープ お茶プリン	豆腐 豚肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん チンゲン サイ	たまねぎ きゅうり ごぼう たけのこ	ごはん でんぶん	油	868kcal 31.2g	22.8%	たまねぎは岩舟町でとれた新鮮な新物です。水みずしくて甘くておいしいですから、ご家庭でもいろんな料理に使ってみてください。
24	月	麦ご飯		納豆 刻昆布と豚肉の生姜炒め けんちん汁 ミニトマト	豚肉 納豆 とうふ 油揚げ	牛乳 煮干 こんぶ	にんじん ミニマ ト	だいこん しょうが ごぼう ねぎ	ごはん さといも 砂糖	油	835kcal 35.3g	21.8%	けんちん汁の中のだいこんとごぼうは岩舟町でとれた新鮮な新物です。ごぼうは水にとけないタイプの食物センイが豊富で、便秘の予防になります。
25	火	ミルクパン ピーナツ クリーム		かつおガーリックマヨネーズ 焼き ゆで野菜 麦のスープ	かつお 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	キャベツ もやし たまねぎ	パン 麦	油 マヨ ネーズ ピー ナツ	789kcal 39.7g	32.7%	ガーリックとはんにくのことで、紀元前1300年頃、エジプトのピラミッドを作るとき労働者が力のでる食べ物としてたくさん食べられていた記録があります。
26	水	ご飯		あじの南蛮漬け からし和え 五目スープ	あじ たまご とりにく	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ	ごはん じゃがいも はるさめ でんぶん	油	822kcal 33.7g	26.2%	あじの南蛮漬は青魚とたまねぎと酢のコーラボで、血液サラサラ効果とカルシウムのとれる食べ物です。残さずいただきます。
27	木	ココアパン		スパゲッティーミートソース ツナサラダ グレープフルーツ	大豆 豚肉 ツナ	牛乳 煮干	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり かんぴょう たまねぎ グレープフルーツ	パン スパゲッ ティ ココア	油 マヨ ネーズ	780kcal 32.2g	22.2%	グレープフルーツはカリフォルニアが有名な産地です。ぶどうのように木になるのでこの名前がついています。ビタミンCが豊富です。
28	金	ご飯		鶏肉の照り焼き 五目きんぴら すまし汁	鶏肉 うずらの 卵 豆腐 豚肉	牛乳 荳わかめ	にんじん	ごぼう れんこん さやえんどう	ごはん 砂糖	油 ごま油	841kcal 35.7g	27.9%	五目きんぴらに入っているごぼうは岩舟町でとれた新鮮な新物です。香りと歯ごたえを楽しんでください。
31	月	中華丼		キムチ風きゅうり フルーツアンニン	いか 豚肉 うずらの 卵	牛乳	にんじん チンゲン サイ	きゅうり エリンギ キャベツ バナナ	ごはん 片栗粉	油	844kcal 30.2g	21.6%	キムチは朝鮮語で「野菜を漬けた物」という意味です。赤い唐辛子や、小魚やいかの塩辛、こんぶやくだものを加えて漬けこみます。