

# 2023年 5月 給食だより

## 献立一覧

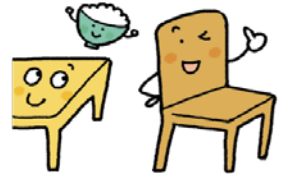
日	曜	主食	牛乳	副食	行事食
1	月	肉味噌ひじき丼	○	のっぺい汁 マスカットゼリー	
2	火	菜飯	○	鰹の薬味ソース 沢煮椀（さわにわん） 大福	端午の節句献立
8	月	ご飯	○	麻婆豆腐 ささみの中華和え 果物（夏みかん）	
9	火	ご飯	○	揚げ鶏とじゃが芋のチリソース きくらげスープ 果物（バナナ）	
10	水	ミートソース スパゲティ	○	グリーンサラダ アップルパイ	
11	木	ご飯	○	鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 果物（オレンジ）	
12	金	ハムピラフ	○	春野菜のポトフ風スープ 茎わかめのサラダ ぶどうゼリー	
13	土	ご飯	○	ポークカレー ひじきマリネ 果物（りんご）	オープンスクール
16	火	中華風炊き込みご飯	○	ししゃもの春巻き 春雨スープ シークワサータルト	
17	水	ごま揚げパン	○	マセドアンサラダ 肉だんごスープ	お話給食
18	木	ご飯	○	豚肉のプルコギ 野菜スープ ヨーグルト	
19	金	ピースご飯	○	肉じゃが 磯香和え パインゼリー	
22	月	豚肉トマト丼	○	いろいろ野菜のごま和え 具たくさん味噌汁	
23	火	ご飯	○	ひじきのふりかけ 油淋鶏 中華風スープ	
24	水	メープルトースト	○	ポークビーンズ コーンサラダ 白桃ゼリー	
25	木	ご飯	○	生揚げの味噌炒め 春雨スープ 冷凍りんご	
26	金	ご飯	○	米粉のハヤシソース マカロニサラダ	
29	月	コーンピラフ	○	チキンのトマトソース焼き 白菜とベーコンのスープ	
30	火	鯛の蒲焼き丼	○	おかか和え なめこ汁	
31	水	ご飯	○	韓国風唐揚げ ほうれん草のナムル わかめスープ	体育祭予行練習

※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

## 今月の給食目標

## 食事のマナーを身に付けよう

マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズに進めるためと、相手への思いやりの気持ちを持ち；不愉快な思いをさせないための2つがあります。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。



### ◇◇◇食事中に気をつけてほしいこと◇◇◇

#### 姿勢を正そう

よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐに伸ばした状態です。

#### 他人の迷惑に

#### ならないようにしましょう

口に食べ物を入れたまま話をしたり、食中にふさわしくない話をしたりすると他の人に迷惑になるので、気をつけよう。

#### 食器を きちんと持とう

茶碗やはしをきちんと持つようにしましょう。食べこぼしを防いで食べやすくなり、見た目も美しく見えます。

#### 感謝の気持ちを 忘れないようにしましょう

食事を作ってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。



### やめよう！ ながら食べ



食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。本を読みながら・・・スマホを見ながら・・・食事をしていませんか？

## ...今月のお話給食...

お話給食第2回目は、「おだんごスープ」から登場です。おばあさんを亡くしてひとりぼっちになってしまったおじいさん。残してくれた「おだんごスープ」の味を思い出し、スープづくりに奮闘していると次々とお客さんが現れて・・・？給食ではおじいさんの作ったおだんごスープを作ります。当日をお楽しみに！

角野 栄子  
作  
市川 里美  
絵

**実施日：17日**

# 2023年 5月 予定献立表

市川市立第二中学校

※物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日 (曜)	献立	食品群						栄養価	日 (曜)	献立	食品群						栄養価
		1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源				1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源	
1 (月)	牛乳 ご飯		牛乳				174kcal 794kcal タバク 31.4g	19 (金)	牛乳 ピースご飯		牛乳				174kcal 754kcal タバク 29.2g		
	肉味噌ひじき丼(具)	豚ひき肉 大豆 赤味噌	ひじき	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ	干葉県産こしひかり 上白糖	なたね油		肉じゃが	豚もも肉 生揚げ		にんじん さやえんどう	たまねぎ 乾しいたけ	じゃがいも 上白糖	なたね油	脂質 17.4g	
	のっぺい汁	鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ さば節		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ	さといも 板こんにゃく でん粉	なたね油		磯香あえ	きざみのり		ほうれんそう にんじん	もやし えのき	つきこんにゃく 上白糖		塩分 2.7g	
	マスカットゼリー								パインゼリー		エースアガー		パインジュース パイン缶	上白糖			
2 (火)	牛乳 菜飯		牛乳				174kcal 832kcal タバク 41.2g	22 (月)	牛乳 ご飯		牛乳				174kcal 762kcal タバク 35.1g		
	鯉の薬味ソース	かつお			菜めしの素 しょうが にんにく ねぎ	干葉県産こしひかり でん粉 上白糖	炒りごま 揚げ油		豚肉トマト丼(具)	豚もも肉		こまつな トマト	しょうが にんにく たまねぎ しめじ	つきこんにゃく 三温糖	ごま油 炒りごま	脂質 21.0g	
	沢煮椀	豚もも肉 木綿豆腐 削り節	だし昆布	にんじん みつば	えのき ごぼう				いろどり野菜のごま和え			さやいんげん にんじん	キャベツ もやし れんこん	上白糖	炒りごま すりごま	塩分 3.5g	
	大福					大福			貝だくさん味噌汁	木綿豆腐 油揚げ さば節 赤味噌 白味噌		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	さといも			
8 (月)	牛乳 ご飯		牛乳				174kcal 802kcal タバク 35.8g	23 (火)	牛乳 ご飯		牛乳				174kcal 859kcal タバク 36.6g		
	麻婆豆腐	豚ひき肉 大豆 木綿豆腐 赤味噌		にんじん なら	にんにく しょうが 乾しいたけ たまねぎ ねぎ	上白糖 でん粉	なたね油 ごま油		ひじきのふりかけ	かつお節		ひじき ちりめんじゃこ		揚げ油 炒りごま	脂質 29.2g		
	ささみの中華あえ	鶏ささみ			きゅうり もやし	上白糖	ごま油 炒りごま		油淋鶏	鶏もも肉		しょうが にんにく ねぎ	でん粉 上白糖	揚げ油 ごま油	塩分 2.7g		
	果物(夏みかん)				甘夏みかん				中華風スープ	豚もも肉 ベーコン 生揚げ		にんじん こまつな	たまねぎ もやし コーン缶	でん粉	ごま油		
9 (火)	牛乳 ご飯		牛乳				174kcal 854kcal タバク 30.1g	24 (水)	牛乳 ご飯		牛乳				174kcal 672kcal タバク 23.5g		
	揚げ鶏とじゃが芋のチリソース	鶏もも肉		赤ピーマン	しょうが 黄ピーマン にんにく ねぎ	でん粉 じゃがいも 上白糖	揚げ油 なたね油 ごま油		メープルトースト				食パン グラニュー糖 メープルシロップ	マーガリン			
	きくらげスープ	豚もも肉 木綿豆腐		にんじん こまつな	もやし きくらげ	はるさめ でん粉			ポークビーンズ	きな粉 ベーコン 豚もも肉 豆乳		にんじん トマト缶 トマトピューレ さやいんげん	にんにく たまねぎ	じゃがいも 上白糖	なたね油	脂質 26.3g	
	果物(バナナ)				バナナ				コーンサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン缶 白桃缶	上白糖	オリーブ油	塩分 2.6g	
10 (水)	牛乳 スパゲッティ		牛乳				174kcal 766kcal タバク 30.6g	25 (木)	牛乳 ご飯		牛乳				174kcal 783kcal タバク 30.8g		
	ミートソース	豚ひき肉 大豆		にんじん トマト缶 トマトピューレ トマトペースト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ		なたね油		生揚げの味噌炒め	豚もも肉 生揚げ 赤味噌		にんじん 青ピーマン	たまねぎ だけのこ キャベツ	上白糖 でん粉	なたね油 ごま油	脂質 20.0g	
	グリーンサラダ	ハム		こまつな ブロッコリー	きゅうり キャベツ たまねぎ りんご	上白糖	なたね油		春雨スープ	鶏もも肉 ベーコン		にんじん こまつな	しめじ	じゃがいも はるさめ	塩分 2.1g		
	アップルパイ					パイ皮 上白糖 粉糖			冷凍りんご				アップルシャーベット				
11 (木)	牛乳 ご飯		牛乳				174kcal 754kcal タバク 35.2g	26 (金)	牛乳 ご飯		牛乳				174kcal 828kcal タバク 29.5g		
	鮭のちゃんちゃん焼き	さけ 赤味噌			しめじ えのき たまねぎ	上白糖	なたね油 豆乳バター		米粉のハヤシソース	豆乳 豚もも肉		にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 米粉	なたね油	脂質 24.6g	
	けんちん汁	鶏もも肉 木綿豆腐 油揚げ 削り節	だし昆布	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	さといも 板こんにゃく	なたね油		マカロニサラダ	ハム		にんじん	たまねぎ きゅうり コーン缶	マカロニ 上白糖	エッグケアマヨネーズ	塩分 2.4g	
	果物(オレンジ)																
12 (金)	牛乳 ハムピラフ		牛乳				174kcal 759kcal タバク 30.3g	29 (月)	牛乳 コーンピラフ		牛乳				174kcal 750kcal タバク 32.6g		
	春野菜のポトフ風スープ	ベーコン 豚もも肉		にんじん	マッシュルーム しめじ たまねぎ グリーンピース	干葉県産こしひかり	オリーブ油 なたね油		チキンのトマトソース焼き	鶏もも肉		にんじん	たまねぎ グリーンピース コーン缶	干葉県産こしひかり	オリーブ油 なたね油	タバク 32.6g	
	荳わかめのサラダ	鶏ささみ	くきわかめ	赤ピーマン	たまねぎ かぶ だけのこ キャベツ	じゃがいも	なたね油		白菜とベーコンのスープ	ベーコン 生揚げ		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	じゃがいも マロニー		塩分 2.6g	
	ぶどうゼリー				きゅうり キャベツ 黄ピーマン たまねぎ ブタデココ	上白糖											
13 (土)	牛乳 ご飯		牛乳				174kcal 799kcal タバク 26.9g	30 (火)	牛乳 ご飯		牛乳				174kcal 767kcal タバク 33.4g		
	ポークカレー	豚もも肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	なたね油		豚の蒲焼き丼(具)	いわし			しょうが	でん粉 上白糖	揚げ油	脂質 23.1g	
	ひじきマリネ		ひじき	にんじん	きゅうり コーン缶	上白糖	なたね油		おかか和え	かつお節		ほうれんそう にんじん こまつな	もやし		塩分 3.0g		
	果物(りんご)				りんご				なめこ汁	木綿豆腐 油揚げ さば節 赤味噌 白味噌		にんじん	なめこ ねぎ だいこん				
16 (火)	牛乳 中華風炊き込みご飯		牛乳				174kcal 694kcal タバク 25.6g	31 (水)	牛乳 ご飯		牛乳				174kcal 757kcal タバク 30.3g		
	しゃもんの春巻き	鶏もも肉		にんじん	だけのこ 乾しいたけ えだまめ	干葉県産こしひかり 上白糖	なたね油 ごま油		韓国風唐揚げ	鶏もも肉		しょうが にんにく	でん粉 上白糖	揚げ油	脂質 22.9g		
	春雨スープ	鶏もも肉 ベーコン		にんじん こまつな	しめじ	はるさめ			ほうれん草のナムル			ほうれんそう にんじん	もやし 上白糖	ごま油 炒りごま	塩分 2.6g		
	シークワーサータルト					シークワーサータルト			わかめスープ	ベーコン		わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 生しいたけ	マロニー カット		
17 (水)	牛乳 ごま揚げパン		牛乳				174kcal 633kcal タバク 27.4g	18 (木)	牛乳 ごま揚げパン		牛乳				174kcal 633kcal タバク 27.4g		
	マセドアンサラダ	ハム	サイコロチーズ	にんじん	きゅうり コーン缶 たまねぎ	じゃがいも 上白糖	なたね油		マセドアンサラダ	ハム		サイコロチーズ	にんじん	きゅうり コーン缶 たまねぎ	じゃがいも 上白糖	なたね油	脂質 31.6g
	肉だんごスープ	豚ひき肉 大豆 生揚げ		にんじん なら	しょうが ねぎ だけのこ もやし	でん粉	ごま油		肉だんごスープ	豚ひき肉 大豆 生揚げ		にんじん なら	たまねぎ しめじ りんご にんにく	三温糖	ごま油 炒りごま なたね油	脂質 21.3g	
18 (木)	牛乳 ご飯		牛乳				174kcal 781kcal タバク 33.8g	18 (木)	牛乳 ご飯		牛乳				174kcal 781kcal タバク 33.8g		
	豚肉のブルコギ	豚もも肉		にんじん なら	たまねぎ しめじ りんご にんにく	三温糖	ごま油 炒りごま なたね油		野菜スープ	鶏もも肉		にんじん こまつな	たまねぎ もやし キャベツ コーン缶	じゃがいも でん粉	ごま油	塩分 2.4g	
	ヨーグルト		ヨーグルト														

栄養量	今月の平均値
エネルギー	770kcal
タンパク質	31.5g
脂質	22.8g
塩分	2.5g