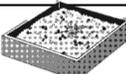


日	曜日	主食	牛乳	副食	血・肉・骨をつくる食品	体の調子をととのえる食品	熱や力のもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分
								kcal	g	g	g
9	火	麦ごはん	○	ミニカツ 海藻サラダ チキンカレー	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	キャベツ 大根 とうもろこし	米 バター ジャがいも	825	30.2	26.0	2.8
10	水			 入学式							
11	木	さつまいもごはん	○	生揚げの肉詰め ツナ和え みそけんちん汁 みかんゼリー	牛乳 生揚げ たまご ツナ	にんじん 椎茸 ほうれんそう	米 さといも さつまいも	791	38.6	23.4	3.1
12	金	赤飯	○	白身魚のごまからめ 梅かつお和え すまし汁 クレープ(いちご)	牛乳 小豆 たら ちくわ	もやし みつば にんじん 椎茸	米 もち米 ごま 麩	860	39.9	23.4	3.1
15	月	ごはん	○	たらの甘酢あんかけ 中華和え スーミータン	牛乳 たら たまご	ねぎ ピーマン 玉ねぎ もやし	米 こま かたくり粉	794	31.3	25.9	2.8
16	火	ごはん	○	チキンアドボ ベーコンと野菜のソテー オニオンスープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	にら キャベツ とうもろこし	米 バター なたね油	833	31.9	33.3	2.7
17	水	シナモン揚げパン	○	アスパラソテー コーンシチュー	牛乳 ベーコン 生クリーム	アスパラガス とうもろこし	コッペパン バター 小麦粉	851	22.9	38.8	2.6
18	木	ごはん	○	さばのみそ煮 五目きんぴら かきたま汁 いちごゼリー	牛乳 さば たまご 豚肉	小松菜 ごぼう れんこん ねぎ	米 なたね油 こんにゃく	780	39.5	24.4	2.5
19	金	ごはん	○	春巻き バンサンスー 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 えび たまご	きゅうり にら キャベツ 椎茸	米 春雨 春巻きの皮	858	34.9	28.3	2.7
22	月	コーンピラフ	○	白身魚のチリソース 野菜スープ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 メルルーサ	しめじ りんご 白菜 小松菜	米 バター ゼリーの素	780	31.1	23.0	3.1
23	火	ごはん	○	ホイコーロー ワンタンスープ 白ごまプリン	牛乳 豚肉 なた	小松菜 もやし キャベツ ねぎ	米 こま油 白ごまプリン	769	35.4	21.7	2.6
24	水	けんちんうどん	○	天ぷら(いわし・さつまいも) 豚肉と小松菜炒め	牛乳 いわし たまご 豚肉	ごぼう 大根 小松菜 しめじ	うどん 小麦粉 さつまいも	783	35.9	35.5	2.8
25	木	ごはん	○	いなだのごまみそ焼き 青菜の炒め煮 肉じゃが	牛乳 いなだ 豚肉 油揚げ	さやいんげん 玉ねぎ 椎茸	米 しらたき ジャがいも	832	36.9	29.5	2.6
26	金	ごはん	○	コーンフ레이크揚げ ごまサラダ ミネストローネ オレンジ	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉	トマト 玉ねぎ オレンジ	米 マカロニ コーンフ레이크	858	33.2	27.7	2.0
30	火	たけのこごはん	○	玉子の唐草焼き 酢の物 沢煮椀 りんご	牛乳 油揚げ たまご 鶏肉	たけのこ 椎茸 ごぼう りんご	米 さといも ごま	811	42.1	24.7	3.1

※食材の関係で、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
また、こちらの面に記載されている使用食材は抜粋したものになります。詳細は裏面にてご確認ください。

4月の平均栄養価	816	34.6	27.5	2.8
基準栄養価	830	34.0	25.0	2.5



給食がはじまります



「予定献立表」は第五中学校HPにてデータでの配布も行っています。ご活用ください。

進級・進学おめでとうございます。今年度も給食が始まります。

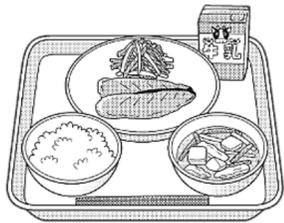
学校給食では成長期にある皆さんの健全な発達のために栄養素のバランスがとれた食事を提供しています。また、近年「食育」という言葉が広まっているように、給食は教材として位置づけられ、給食の時間は学びを目的とした場として設けられています。

給食の目標を知ろう

給食には、様々な習慣や知識を身につけることを目的とし、7つの目標が定められています。

学校給食の7つの目標

- ① 栄養をとって健康にする
- ② 正しい食習慣を身につける
- ③ 学校を楽しい場にする
- ④ 食材・食事・自然に感謝する
- ⑤ 食事にはいろいろな人が関わっていることを知る
- ⑥ 日本や世界の様々な食文化を知る
- ⑦ 食料の生産から消費までの過程を知る



協力して準備をしよう

4時間目の授業終了後、すぐに給食の時間になります。移動やトイレは速やかに済まし、給食当番を中心にクラス全体で協力して給食の準備をしましょう。

体調管理に気を付けよう



食事中は菌やウイルスが口から体内に入り、感染症や食中毒が起こるリスクが高まります。自分自身やクラスメイトを守るためにも感染症・食中毒対策を忘れずに行いましょう。

- 手洗い・消毒をしよう
給食の前後に、石けんでしっかりと手洗い・消毒をしましょう。感染症や食中毒の予防に効果的です。
- 自分の体調に気を付けよう
発熱・下痢・嘔吐をしている状態での給食当番は他の人に症状をうつしやすくなってしまいます。無理はしないようにしましょう。
- 換気をしよう
菌やウイルスが長時間部屋にとどまることを防ぐだけでなく、二酸化炭素が増えすぎること防ぎます。
- 音量・会話の内容に気を付けよう
感染症対策の側面もありますが、食事中の行動としてもふさわしくありません。会話の内容にも気を付けましょう。

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名						栄養価	
				主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9	火	麦ごはん					米 麦		エネルギー (kcal)	825	
		ミニカツ	豚肉				小麦粉 パン粉	なたね油	蛋白質 (g)	30.2	
		海藻サラダ		海藻ミックス			きゅうり キャベツ 大根 コーン	砂糖	脂質 (g)	26.0	
		チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	人参		玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも	なたね油 バター	食塩相当量 (g)	2.8
11	木	さつまいもごはん					米 さつまいも	ごま	エネルギー (kcal)	791	
		生揚げの肉詰め	生揚げ 豚肉 卵 さばぶし		こねぎ	生姜	蕨粉 砂糖		蛋白質 (g)	38.6	
		ツナ和え	ツナ		ほうれん草	生姜		ごま	脂質 (g)	23.4	
		みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 さばぶし		人参 小松菜	大根 長ねぎ 椎茸	里芋 こんにゃく		食塩相当量 (g)	3.1	
		みかんゼリー						みかんゼリー			
12	金	赤飯		あずき			米 もち米	ごま塩	エネルギー (kcal)	860	
		白身魚のごまからめ		たら			蕨粉 砂糖	なたね油 ごま	蛋白質 (g)	39.9	
		梅かつお和え	かまぼこ かつお		ほうれん草	もやし 梅			脂質 (g)	23.4	
		すまし汁	ちくわ なると かつお節	わかめ 昆布	人参 みつば	椎茸			食塩相当量 (g)	3.1	
		クレープ (いちご)						フレンチクレープ (いちご)			
15	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	794	
		たらの甘酢あんかけ	たら		人参 ビーマン	生姜 もやし 玉ねぎ	蕨粉 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	31.3	
		中華和え			ほうれん草	もやし きゅうり	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	脂質 (g)	25.9	
		スーミータン	ベーコン 卵		こねぎ	コーン 玉ねぎ	蕨粉	なたね油 ごま油	食塩相当量 (g)	2.8	
16	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	833	
		チキンアドボ	鶏肉						蛋白質 (g)	31.9	
		ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	人参 たら 絹さや	キャベツ コーン			なたね油 バター	脂質 (g)	33.3	
		オニオンスープ	ベーコン		玉ねぎ キャベツ			なたね油	食塩相当量 (g)	2.7	
ヨーグルト		ヨーグルト									
17	水	シナモン揚げパン					コッパン 砂糖	なたね油	エネルギー (kcal)	851	
		アスパラソテー	ベーコン		アスパラガス	コーン		バター	蛋白質 (g)	22.9	
		コーンシチュー	ベーコン	牛乳 クリーム	人参	玉ねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉	バター	脂質 (g)	38.8	
								食塩相当量 (g)	2.6		
18	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	780	
		さばのみそ煮	さば 味噌			生姜	砂糖		蛋白質 (g)	39.5	
		五目きんぴら	さつま揚げ	人参	ごぼう れんこん	こんにゃく 砂糖		なたね油	脂質 (g)	24.4	
		かきたま汁	豚肉 かつお節 さばぶし 卵 豆腐	昆布	小松菜 人参	長ねぎ	蕨粉		食塩相当量 (g)	2.5	
		いちごゼリー						いちごゼリー			
19	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	858	
		春巻き	豚肉 えび		にら	もやし	春巻きの皮 春巻 砂糖 蕨粉	なたね油 ごま油	蛋白質 (g)	34.9	
		ハンサンスー	卵 焼き豚		人参	きゅうり	春雨 砂糖	なたね油 ごま油	脂質 (g)	28.3	
		豆腐の中華煮	豚肉 かまぼこ 豆腐		人参 舞ねぎ	生姜 にんにく 椎茸 玉ねぎ キャベツ	こんにゃく 蕨粉	なたね油 ごま油	食塩相当量 (g)	2.7	
22	月	コーンピラフ	鶏肉		人参	コーン 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	米	バター	なたね油	エネルギー (kcal)	780
		白身魚のチリソース	メルルーサ			にんにく 生姜 長ねぎ	蕨粉 砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	31.1	
		野菜スープ	豚肉	わかめ	人参 小松菜	しめじ 白菜 玉ねぎ		ごま	脂質 (g)	23.0	
		りんごゼリー						りんご	クールゼリーの素	食塩相当量 (g)	3.1
23	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	769	
		ホイコーロー	豚肉 味噌		人参 ビーマン	玉ねぎ キャベツ	砂糖 蕨粉	なたね油 ごま油	蛋白質 (g)	35.4	
		ワンタンスープ	豚肉 なると		人参 小松菜	生姜 長ねぎ もやし	わたんたんの皮 蕨粉	ごま油	脂質 (g)	21.7	
		白ごまプリン						白ごまプリン		食塩相当量 (g)	2.6
24	水	けんちんうどん	豚肉 油揚げ さばぶし	昆布	人参 小松菜	大根 椎茸	ごぼう 長ねぎ	里芋 こんにゃく うどん	なたね油	エネルギー (kcal)	783
		天ぷら (いわし・さつまいも)	いわし 卵					さつまいも 小麦粉	なたね油	蛋白質 (g)	35.9
		豚肉と小松菜炒め	豚肉		小松菜 人参	しめじ			ごま油	脂質 (g)	35.5
										食塩相当量 (g)	2.8
25	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	832	
		いなだのごまみそ焼き	いなだ 味噌			生姜	砂糖	ごま	蛋白質 (g)	36.9	
		青菜の炒め煮	油揚げ	ちりめんじゃこ	小松菜			ごま油	なたね油	脂質 (g)	29.5
		肉じゃが	豚肉 さばぶし		人参 さやいんげん	玉ねぎ 椎茸	じゃがいも しらたき 砂糖		なたね油	食塩相当量 (g)	2.6

日	曜日	献立名	牛乳	食べ物の働きと材料名						栄養価			
				主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる					
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
26	金	ごはん						米		エネルギー (kcal)	858		
		コーンフレーク揚げ	鶏肉 卵	牛乳			生姜 にんにく	小麦粉 コーンフレーク	なたね油	蛋白質 (g)	33.2		
		ごまサラダ				人参	きゅうり キャベツ コーン	砂糖	ごま オリーブオイル	脂質 (g)	27.7		
		ミネストローネ	豚肉 ひよこまめ ベーコン			人参 トマト	玉ねぎ セロリー コーン		じゃがいも マカロニ	食塩相当量 (g)	2.0		
		オレンジ							オレンジ				
30	火	だけのごはん					鶏肉 油揚げ		人参	だけのこ	米 砂糖	エネルギー (kcal)	811
		玉子の唐草焼き	鶏肉 卵			ひじき	人参	玉ねぎ グリンピース	砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	42.1	
		酢の物				わかめ		きゅうり もやし	砂糖	ごま	脂質 (g)	24.7	
		沢煮焼	豚肉 豆腐 かつお節	昆布	人参 ほうれん草	椎茸	ごぼう	里芋		食塩相当量 (g)	3.1		
		りんご							りんご				

栄養量の基準値	4月基準値	基準栄養価
エネルギー (kcal)	816	830
蛋白質 (g)	34.6	34.0
脂質 (g)	27.5	25.0
食塩相当量 (g)	2.8	2.5