

2024

5月予定献立表

市川市立第五中学校

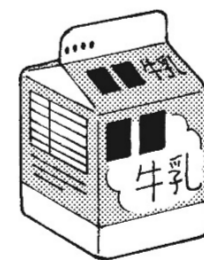
日	曜日	主食	牛乳	副食	血・肉・骨をつくる食品	体の調子をととのえる食品	熱や力のもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂肪	塩分
								kcal	g	g	g
1	水	抹茶揚げパン	○	ミラノ風チキン ポトフ	牛乳 鶏肉 ソーセージ	トマト 玉ねぎ キャベツ	コッペパン ジャがいも	798	34.8	35.3	2.6
2	木	ごはん	○	豚丼(具) みそ汁 かしわもち	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ えのき ごぼう 大根	米 しらたき かしわもち	796	40.0	17.6	2.6
7	火	麦ごはん	○	白身魚フライ コールスローサラダ ポークカレー	牛乳 たら ヨーグルト	とうもろこし キャベツ	米 はちみつ ジャがいも	900	31.7	29.7	2.7
8	水	スパゲティ ミートソース	○	イタリアンサラダ ABCスープ	牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン	マッシュルーム 玉ねぎ セロリ	スパゲティ オリーブ油	815	32.6	28.6	3.1
9	木	ごはん	○	いなだの照り焼き 磯和え 生揚げの肉みそ煮 レモンゼリー	牛乳 いなだ 生揚げ のり	ほうれんそう さやいんげん	米 なたね油 レモンゼリー	820	36.4	27.2	2.6
10	金	ごはん	○	チキンチキンごぼう みそ汁 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	ごぼう 枝豆 えのき	米 砂糖 ジャがいも	834	40.4	21.9	2.3
13	月	黒米ごはん	○	あじの南蛮漬け おひたし のっぺい汁	牛乳 あじ ジャこ 鶏肉	大根 もやし 小松菜 椎茸	米 黒米 もち米 ごま	785	39.2	26.4	3.1
14	火	コロッケ バーガー	○	コンソメスープ サイダーゼリーポンチ	牛乳 おから ベーコン	玉ねぎ みかん ナタデココ	コッペパン パン粉 ゼリー	869	27.4	28.8	2.8
15	水	チキンライス	○	スクランブルエッグ ミートボールスープ オレンジ	牛乳 鶏肉 たまご	小松菜 玉ねぎ 白菜 オレンジ	米 バター 春雨 なたね油	814	30.7	31.2	2.7
16	木	ごはん	○	さばの塩こうじ焼き ごま和え インド煮 黒糖ビーンズ	牛乳 さば うずら卵	玉ねぎ もやし グリンピース	米 塩こうじ ジャがいも	824	38.7	28.7	2.2
17	金	ごはん	○	チキンカツ カラフルソテー 野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	ピーマン 白菜 小松菜 玉ねぎ	米 バター パン粉 ごま	807	33.2	26.5	2.9
21	火	みそラーメン	○	揚げ餃子 中華和え 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	にら キャベツ ほうれんそう	中華めん ごま 春巻きの皮	744	32.4	29.7	3.2
22	水	五目ごはん	○	さばのごまだれ焼き 即席漬け 沢煮椀	牛乳 油揚げ 鶏肉 さば	ごぼう 椎茸 ほうれんそう	米 さといも ごま なたね油	790	44.5	26.1	3.0
23	木	ごはん	○	ハンバーグ(トマトソース) 青菜のソテー オニオンスープ 豆乳プリン	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	玉ねぎ トマト とうもろこし	米 ごま油 豆乳プリン	815	29.4	30.6	2.8
24	金	ごはん	○	鶏肉の油淋鶏風 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	にら にんじん 小松菜 しめじ	米 春雨 かたくり粉	778	32.4	26.0	2.9
27	月	ごはん	○	豚肉のかりん揚げ からし和え けんちん汁 水ようかん	牛乳 豚肉 豆腐	大根 にんじん 小松菜 ねぎ	米 さといも こんにゃく	808	39.6	21.5	2.7
28	火	ごはん	○	チンジャオロース きくらげスープ ライチゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	たけのこ 白菜 ピーマン	米 ごま油 ライチゼリー	799	34.5	26.2	2.4
29	水	ごはん	○	レバー香り揚げ 中華くらげの和え物 麻婆豆腐	牛乳 レバー 豚肉 豆腐	ねぎ きゅうり しょうが 椎茸	米 ごま油 かたくり粉	814	37.5	27.7	2.9
30	木	ごはん	○	豚肉の生姜焼き 青菜の炒め煮 みそ汁 青うめゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ	小松菜 玉ねぎ えのき ごぼう	米 なたね油 ジャがいも	770	33.6	25.8	2.5
31	金	ごはん	○	ヤンニョムチキン ナムル 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	もやし しめじ チンゲンサイ	米 春雨 かたくり粉	771	31.3	24.6	2.2

5月の平均栄養価	808	35.0	27.0	2.7
----------	-----	------	------	-----

※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。



カルシウムをとろう



「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。

カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素の1つです。特に体が大きくなる成長期は、骨をつくるためにたくさんのカルシウムが必要になります。中学生の時期に必要なとされるカルシウムの量を知り、普段の食生活を振り返ってみましょう。

表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

牛乳 200mL 227mg	ヨーグルト 100g 120mg	ちりめんじゃこ 10g 52mg
みずな(きょうな) 80g 168mg	木綿豆腐 100g 86mg	ほしひじき 5g 50mg

給食には毎日牛乳が出てきますが、牛乳には成長期に必要な様々な栄養素が含まれています。その代表的な栄養素がカルシウムです。牛乳や乳製品には、カルシウムの吸収を高める成分も含まれるとさ

上の表は小中学生の1日に必要とされるカルシウムの量を男女別・年齢別に表したものです。

体重1kgあたりの必要なカルシウムの量は、大人よりも成長期の子どもの方が多くなります。また、成長期はカルシウムの吸収率が高く、成人までに摂取したカルシウムの量によって体内に貯められるカルシウムの量が決まるとも言われています。体内の貯蔵カルシウム量を多くすることで、骨折や骨粗しょう症の確立を低くすることができます。

それでも、毎日給食の牛乳を飲むだけでは中学生が1日に必要とされているカルシウムの量1/4程度しか摂取できません。牛乳・乳製品以外にも小魚・小エビ・大豆製品・一部の緑黄色野菜・海藻類などにカルシウムは豊富に含まれています。牛乳や乳製品以外にもそれらの食品を積極的に食べ、カルシウムの摂取を心がけるようにしましょう。また、カルシウムの吸収や骨や歯の形成にはカルシウム以外にも様々な種類の栄養素が関わっています。バランスの良い食事、摂取したカルシウムをしっかりと活用できるようにしましょう。

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												
1	水	抹茶揚げパン	○					コッペパン 砂糖	なたね油	エネルギー (kcal)	798										
		ミラノ風チキン		鶏肉	チーズ	トマト	にんにく	砂糖	オリーブオイル	蛋白質 (g)	34.8										
		ポトフ		ソーセージ	ベーコン	人参	玉ねぎ	キャベツ	じゃがいも	脂質 (g)	35.3										
										食塩相当量 (g)	2.6										
2	木	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	796										
		豚丼(具)		豚肉	かつお節		玉ねぎ	長ねぎ	しいたけ	しらたき	砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	40.0							
		みそ汁		油揚げ	みそ	わかめ	大根	えのき	ごぼう	長ねぎ	じゃがいも		脂質 (g)	17.6							
		かしわもち								かしわもち		食塩相当量 (g)	2.6								
7	火	麦ごはん	○					米	麦	エネルギー (kcal)	900										
		白身魚フライ		たら				小麦粉	パン粉	なたね油	蛋白質 (g)	31.7									
		コールスローサラダ		ハム		人参	キャベツ	きゅうり	コーン	砂糖	エッグケアマヨネーズ	脂質 (g)	29.7								
		ポークカレー		豚肉	ヨーグルト	チーズ	人参	玉ねぎ	生姜	にんにく	じゃがいも	はちみつ	なたね油	バター	食塩相当量 (g)	2.7					
8	水	スパゲティミートソース	○	豚肉	チーズ	人参	トマト	玉ねぎ	生姜	セロリ	マッシュルーム	にんにく	スパゲッティ	なたね油	バター	エネルギー (kcal)	815				
		イタリアンサラダ			チーズ			キャベツ	きゅうり	玉ねぎ	砂糖		オリーブオイル	蛋白質 (g)	32.6						
		ABCスープ		ベーコン		人参	玉ねぎ	キャベツ	マカロニ			なたね油		脂質 (g)	28.6						
														食塩相当量 (g)	3.1						
9	木	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	820										
		いなだの照り焼き		いなだ					生姜	砂糖		蛋白質 (g)	36.4								
		磯和え			のり		ほうれんそう		もやし	砂糖		脂質 (g)	27.2								
		生揚げの肉みそ煮		豚肉	みそ	生揚げ	人参	さやいんげん	生姜	長ねぎ	玉ねぎ	しいたけ	砂糖	じゃがいも	なたね油	食塩相当量 (g)	2.6				
		レモンゼリー												レモンゼリー		食塩相当量 (g)	2.6				
10	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	834										
		チキンチキンごぼう		鶏肉	さば節			ごぼう	枝豆	澱粉	砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	40.4							
		みそ汁		油揚げ	みそ	わかめ	大根	えのき	ごぼう	長ねぎ	じゃがいも		脂質 (g)	21.9							
		ヨーグルト			ヨーグルト								食塩相当量 (g)	2.3							
13	月	黒米ごはん	○					米	もち米	黒米	ごま		エネルギー (kcal)	785							
		あじの南蛮漬け		あじ				生姜	長ねぎ	玉ねぎ	澱粉	砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	39.2						
		おひだし		さば節		ほうれんそう	人参	もやし					脂質 (g)	26.4							
		のっぺい汁		鶏肉	油揚げ	かつお節	人参	小松菜	大根	長ねぎ	しいたけ	澱粉		食塩相当量 (g)	3.1						
14	火	コロッケバーガー	○	豚肉	おから			玉ねぎ	コッペパン	パン粉	じゃがいも	小麦粉	なたね油	エネルギー (kcal)	869						
		コンソメスープ		ベーコン		人参	玉ねぎ	キャベツ	じゃがいも			蛋白質 (g)	27.4								
		サイダーゼリーポンチ					みかん缶	パイン缶	ナタデココ	砂糖	サイダーゼリー	はちみつ	レモンゼリー	さくらんぼゼリー	脂質 (g)	28.8					
														食塩相当量 (g)	2.8						
15	水	チキンライス	○	鶏肉			人参	玉ねぎ	マッシュルーム	米	バター	なたね油	エネルギー (kcal)	814							
		スクランブルエッグ		スクランブルエッグ									蛋白質 (g)	30.7							
		ミートボールスープ		豚肉	ベーコン	人参	小松菜	生姜	長ねぎ	白菜	玉ねぎ	澱粉	春雨	ごま油	脂質 (g)	31.2					
		オレンジ									オレンジ			食塩相当量 (g)	2.7						
16	木	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	824										
		さばの塩こうじ焼き		さば						塩こうじ		蛋白質 (g)	38.7								
		ごま和え			ほうれんそう		もやし	砂糖	ごま			脂質 (g)	28.7								
		インド煮		豚肉	さつまいも	ソーセージ	うすら節	人参	玉ねぎ	セロリ	グリーンピース	じゃがいも	砂糖	なたね油	食塩相当量 (g)	2.2					
黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ										食塩相当量 (g)	2.2								
17	金	ごはん	○					米		エネルギー (kcal)	807										
		チキンカツ		鶏肉				人参	小麦粉	パン粉	なたね油	蛋白質 (g)	33.2								
		カラフルソテー		ベーコン		ピーマン	赤ピーマン	人参	キャベツ	コーン		なたね油	バター	脂質 (g)	26.5						
		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		食塩相当量 (g)	2.9						
21	火	みそラーメン	○	豚肉	みそ	さば節	昆布	人参	にら	にんにく	キャベツ	生姜	長ねぎ	もやし	コーン	しなはく	中華めん	砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	744
		揚げ餃子		豚肉			にら	しいたけ	長ねぎ	キャベツ	生姜	澱粉	砂糖	ぎょうざの皮	小麦粉	ごま油	なたね油	蛋白質 (g)	32.4		
		中華和え			ほうれんそう		もやし	きゅうり						砂糖		なたね油	ごま油	ごま	脂質 (g)	29.7	
		杏仁豆腐																杏仁豆腐		食塩相当量 (g)	3.2

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							
22	水	五目ごはん	○	油揚げ	鶏肉	さば節		人参	しいたけ	ごぼう	米	砂糖	なたね油	エネルギー (kcal)	790	
		さばのごまだれ焼き		さば						砂糖	ごま		蛋白質 (g)	44.5		
		即席漬け			塩昆布		人参	きゅうり	キャベツ				脂質 (g)	26.1		
		沢煮椀		豚肉	豆腐	かつお節	昆布	人参	ほうれんそう	しいたけ	ごぼう	里芋		食塩相当量 (g)	3.0	
23	木	ごはん	○							米			エネルギー (kcal)	815		
		ハンバーグ(トマトソース)		豆腐	豚肉		人参	トマト	長ねぎ	玉ねぎ	澱粉	ごま油	なたね油	蛋白質 (g)	29.4	
		青菜のソテー					小松菜	コーン				なたね油		脂質 (g)	30.6	
		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)	2.8	
豆乳プリン									豆乳プリン							
24	金	ごはん	○							米			エネルギー (kcal)	778		
		鶏肉の油淋鶏風		鶏肉				生姜	にんにく	長ねぎ	澱粉	砂糖	なたね油	蛋白質 (g)	32.4	
		春雨サラダ		ハム		にら	人参	キャベツ	きゅうり	春雨		ごま油		脂質 (g)	26.0	
		中華スープ		ベーコン	鶏肉		小松菜	人参	しめじ	コーン				食塩相当量 (g)	2.9	
27	月	ごはん	○							米			エネルギー (kcal)	808		
		豚肉のかりん揚げ		豚肉				生姜		澱粉	砂糖	なたね油	ごま	蛋白質 (g)	39.6	
		からし和え					人参	小松菜	もやし		砂糖			脂質 (g)	21.5	
		けんちん汁		豚肉	豆腐	かつお節	さば節	人参	ほうれんそう	大根	長ねぎ	里芋	こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.7
水ようかん									水ようかん							
28	火	ごはん	○							米			エネルギー (kcal)	799		
		チンジャオロース		豚肉		人参	ピーマン	にんにく	生姜	たけのこ	砂糖	澱粉	なたね油	ごま油	蛋白質 (g)	34.5
		きくらげスープ		鶏肉	豆腐		人参	ほうれんそう	白菜	きくらげ				脂質 (g)	26.2	
		ライチゼリー												ライチゼリー		食塩相当量 (g)
29	水	ごはん	○							米			エネルギー (kcal)	814		
		レバー香り揚げ		豚レバー				生姜	にんにく	長ねぎ	澱粉	砂糖	なたね油	ごま油	蛋白質 (g)	37.5
		中華くらげの和え物		くらげ	ハム			きゅうり	もやし		砂糖	ごま油		脂質 (g)	27.7	
		麻婆豆腐		豚肉	豆腐	味噌		にら	長ねぎ	玉ねぎ	生姜	しいたけ	にんにく	砂糖	澱粉	なたね油
30	木	ごはん	○							米			エネルギー (kcal)	770		
		豚肉の生姜焼き		豚肉				生姜	にんにく	玉ねぎ				蛋白質 (g)	33.6	
		青菜の炒め煮		油揚げ			小松菜				ごま油	なたね油		脂質 (g)	25.8	
		みそ汁		油揚げ	味噌	わかめ	大根	えのき	ごぼう	長ねぎ	じゃがいも			食塩相当量 (g)	2.5	
青うめゼリー									青うめゼリー							
31	金	ごはん	○							米			エネルギー (kcal)	771		
		ヤンニョムチキン		鶏肉				生姜	にんにく	澱粉	砂糖	なたね油		蛋白質 (g)	31.3	
		ナムル		ハム	わかめ		チンゲンサイ	もやし				ごま油		脂質 (g)	24.6	
		春雨スープ		ベーコン	鶏肉		小松菜	人参	しめじ	コーン	春雨			食塩相当量 (g)	2.2	

栄養量の基準値	5月基準値
エネルギー (kcal)	808
蛋白質 (g)	35.0
脂質 (g)	27.0
食塩相当量 (g)	2.7