

2023年 5月 予定献立表

市川市立第六中学校

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 (月)	飲み物	牛乳	牛乳					I単位 - 713kcal	
	主食	ごはん				米		タバク 29.2g	
	主菜	かじょう豆腐	ぶた肉 生あげ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい	さとう くず粉	なたね油 ごま油	脂質 23.3g	
	副菜	春雨サラダ		にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	なたね油 ごま油	塩分 2.1g	
2 (火)	飲み物	牛乳	牛乳					I単位 - 858kcal	
	主食	ごはん				米		タバク 40.3g	
	主菜	ひじきのふりかけ	かつお節	ひじき	ゆかり	さとう	ごま	脂質 25.1g	
	副菜	サバのピリカラ焼き	サバ	こねぎ	しょうが	さとう		塩分 3.3g	
汁物	さつま汁	ぶた肉 豆腐 油あげ かつお節	にんじん こまつな	しょうが しいたけ だいこん ねぎ	さつまいも こんにゃく	なたね油			
デザート	かしわもち				かしわもち			こどもの日献立	
8 (月)	飲み物	牛乳	牛乳					I単位 - 719kcal	
	主食	むぎごはん				米 麦		タバク 28.3g	
	主菜	ホイコーロー丼(具)	ぶた肉	にんじん ビーマン	たまねぎ たけのこ キャベツ	さとう くず粉	なたね油 ごま油	脂質 22.4g	
	副菜	くきわかめ入りはるまき	ぶた肉	くきわかめ	ビーマン	しょうが しいたけ たけのこ もやし	なたね油 ごま油	塩分 2.3g	
デザート	みしょうかん				みしょうかん				
9 (火)	飲み物	牛乳	牛乳					I単位 - 755kcal	
	主食	ツナカレーピラフ	とり肉 ツナ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	米	オリーブ油 なたね油	タバク 31.5g	
	主菜	ホワイトシチュー	ベーコン ぶた肉 豆腐 インゲン豆	牛乳 クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	脂質 29.4g
	副菜	アスパラとベーコンのソテー	ベーコン	アスパラガス	キャベツ しめじ			オリーブ油	塩分 2.6g
10 (水)	飲み物	牛乳	牛乳					I単位 - 727kcal	
	主食	チキンライス	とり肉	にんじん	たまねぎ	米	オリーブ油 なたね油	タバク 25.8g	
	主菜	フレンチサラダ	ツナ	赤ビーマン ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう	なたね油	脂質 22.5g	
	副菜	さつまいものセサミバター焼き				さつまいも さとう	バター ごま	塩分 2.9g	
11 (木)	飲み物	牛乳	牛乳					I単位 - 769kcal	
	主食	ゆかりご飯			ゆかり	米 麦	ごま	タバク 33.1g	
	主菜	とり肉とじゃがいものにももの	とり肉 かつお節	にんじん きぬさや	たまねぎ しいたけ	じゃがいも しらす さとう	なたね油	脂質 17.9g	
	副菜	いろどりやさいのごまあえ		にんじん	キャベツ もやし きゅうり コーン	さとう	ごま	塩分 2.5g	
デザート	ヨーグルト		ヨーグルト						
12 (金)	飲み物	牛乳	牛乳					I単位 - 718kcal	
	主食	ごはん				米		タバク 32.9g	
	主菜	チキチキごぼう	とり肉		ごぼう	じゃがいも さとう かつお節	なたね油	脂質 20.3g	
	副菜	おかかあえ	かつお節	こまつな にんじん	キャベツ			塩分 2.2g	
汁物	かき玉汁	卵 豆腐 かつお節	わかめ こんぶ	にんじん みつば	ねぎ	くず粉			
15 (月)	飲み物	牛乳	牛乳					I単位 - 723kcal	
	主食	和風スパゲッティ	ベーコン ツナ	のり	にんじん こねぎ	たまねぎ しめじ えのき エリンギ	スパゲッティ	オリーブ油	タバク 33.8g
	主菜	豆腐のオイスターいため	ぶた肉 豆腐		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ	こんにゃく くず粉	なたね油 ごま油	脂質 29.5g
	副菜	おからまっちゃケーキ	おから 豆乳 卵 あずき				小麦粉 米粉 さとう	バター なたね油	塩分 2.7g
16 (火)	飲み物	牛乳	牛乳					I単位 - 743kcal	
	主食	ごはん				米		タバク 34.0g	
	主菜	サケのチャンチャン焼き	さけ	チーズ	にんじん	しめじ えのき たまねぎ	さとう	バター なたね油	脂質 20.3g
	副菜	しらすソテー	ぶた肉 ベーコン		にんじん こまつな	しょうが コーン しめじ	しらす	なたね油 ごま油	塩分 1.6g
デザート	フルーツポンチ				黄桃缶 みかん缶 バイン パナナ ナタデココ	さとう			
17 (水)	飲み物	牛乳	牛乳					I単位 - 717kcal	
	主食	ツナコートトースト	ツナ	パセリ	コーン たまねぎ	食パン	エッグクアマヨネーズ	タバク 33.5g	
	主菜	ポークビーンズ	だいず ベーコン ぶた肉	クリーム	にんじん トマト いんげん	にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	なたね油	脂質 30.7g
	副菜	かいそうサラダ	ツナ	海藻	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ たまねぎ	さとう	なたね油 ごま油	塩分 3.1g
18 (木)	飲み物	牛乳	牛乳					I単位 - 742kcal	
	主食	むぎごはん				米 麦		タバク 23.6g	
	主菜	春やさいのカレー	ぶた肉	チーズ ヨーグルト	にんじん アスパラガス	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ	じゃがいも	なたね油 加-卵	脂質 25.0g
	副菜	コーンサラダ			赤パプリカ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	さとう	オリーブ油	塩分 3.0g
デザート	こなつ				こなつ				

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		
19 (金)	飲み物	牛乳						IUPK - 817kcal	
	主食	なめし		牛乳				タバク 40.2g	
	主菜	ささみチキンカツ	ささみ			菜めしの素	米 麦	脂質 20.2g	
	副菜	五目きんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん ごぼう	小麦粉 パン粉	なたね油	
	汁物	きのこのみそしる	油あげ 豆腐 かつお節	わかめ	にんじん	なめこ だいこん ねぎ	こんにゃく さとう	ごま なたね油	塩分 2.9g
22 (月)	大和田小学校運動会代休(弁当持参)								
23 (火)	飲み物	牛乳		牛乳				IUPK - 763kcal	
	主食	ごはん					米	タバク 30.6g	
	主菜	生あげの肉みそに	ぶた肉 生あげ		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう じゃがいも	なたね油	脂質 22.8g
	副菜	いそかあえ		のり	こまつな にんじん	もやし えのき	こんにゃく さとう		塩分 2.2g
	デザート	メロン				メロン			
24 (水)	飲み物	牛乳		牛乳				IUPK - 692kcal	
	主食	冷やしきつねうどん	油あげ		にんじん	きゅうり もやし	うどん さとう	タバク 34.1g	
	主菜	マンダイの竜田揚げ	まんたい			しょうが	かたくり粉	なたね油	脂質 21.7g
	副菜	そくせきづけ				きゅうり キャベツ たくあん			塩分 2.8g
	汁物	(うどんのつゆ)	かつお節	こんぶ			さとう		予行練習
デザート	冷凍リンゴ				リンゴ				
25 (木)	飲み物	牛乳		牛乳				IUPK - 701kcal	
	主食	わかめごはん		わかめ			米 麦	ごま	タバク 29.8g
	主菜	たまごのちくさやき	とり肉 豆腐 卵	ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ	さとう	なたね油	脂質 23.9g
	副菜	春キャベツのとさあえ	かつお節			キャベツ しょうが			塩分 3.0g
	副菜	生あげとこんにゃくのピリカラ炒め	生あげ ぶた肉		にんじん いんげん	にんにく しょうが ねぎ はくさい しいたけ	こんにゃく さとう	なたね油 ごま油	
26 (金)	飲み物	牛乳		牛乳				IUPK - 865kcal	
	主食	ごはん					米	タバク 29.7g	
	主菜	キャベツメンチカツ	ぶた肉 卵	牛乳		たまねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉	なたね油	脂質 35.5g
	副菜	豆入りポテトサラダ	インゲン豆		にんじん	たまねぎ きゅうり コーン	じゃがいも	1kg 77732-2 なたね油	塩分 2.7g
	汁物	野菜スープ	ぶた肉 ベーコン		にんじん こまつな	キャベツ			体育祭応援献立
29 (月)	第六中学校体育祭代休								
30 (火)	体育祭予備日(弁当持参)								
31 (水)	飲み物	牛乳		牛乳				IUPK - 677kcal	
	主食	きなこあげパン	きなこ				コッパン さとう	なたね油	タバク 25.2g
	主菜	とうふだんごスープ	とり肉 豆腐 卵		にんじん	しょうが ねぎ はくさい しいたけ たけのこ	マロニー かたくり粉	ごま油	脂質 28.8g
	副菜	マセドアンサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり コーン たまねぎ	じゃがいも さとう	なたね油	塩分 2.9g

5月 栄養量		平均値
エネルギー	(kcal)	740
タンパク質	(g)	31.7
脂質	(g)	24.4
塩分	(g)	2.7

2023年 5月 給食だより

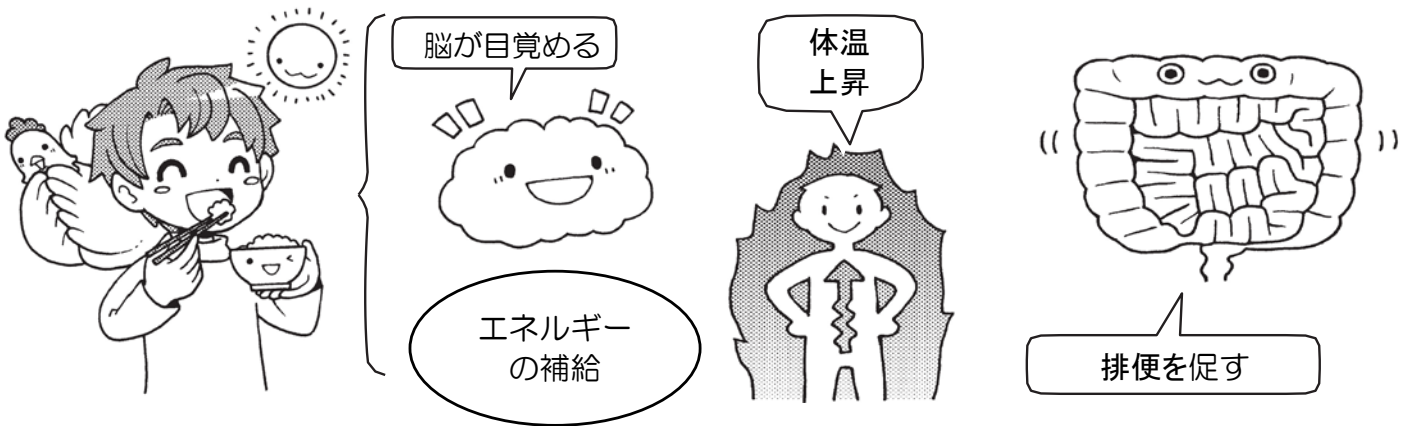
さわやかな風の吹くすごしやすい季節となりました。

ところでみなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？ 毎日を元気に過ごすためには朝ごはんが大切です。朝ごはんの大切さを見直し、きちんと食べるようにしましょう。



元気のみなもと

朝ごはんを食べよ



朝ごはんを食べることによって、エネルギーが脳や体に補給され、脳の働きが活発になり、体温も上がります。また、胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。このように活動がスムーズに行えるようにし、一日を元気に過ごすために朝ごはんはとても大切なのです。

Q. 朝に食べれば、なんでもよいの？

A. 栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

朝から元気に活動するためには、ただ食べればよいのではなく、いろいろな栄養素をとることが大切です。主食、主菜、副菜、汁物(飲み物)をそろえ、栄養バランスのとれた朝ごはんを食べましょう。



豆の

さやむきを

やってみよう

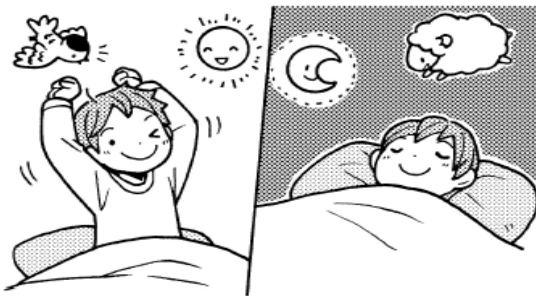


春はグリーンピースやそらまめなどが旬をむかえます。

そこで豆のさやむきをしてみましよう。形や色、さやのつくりなどは豆によってさまざまです。

じっくり観察してみましよう。

早起き早寝を



心がけましょう

朝ごはんを食べたら トイレに行こう

朝ごはんを食べると腸の働きが活発になり、うんちが出やすくなります。

ところがうんちを我慢していると、便意を感じにくくなり、便もかたくなって便秘になりやすくなります。

朝ごはんを食べたらトイレに行って、うんちを出す習慣をつけましょう。



給食の献立の レシピを紹介します！

肉だんごのもち米蒸し (5個分)

材料	
もち米	50g
豚ひき肉	150g
しょうが汁	少々
ねぎ	40g
干しシイタケ	1枚
たまご	1/2個
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	少々
ごま油	少々
かたくり粉	小さじ2

作り方

- ①もち米を洗い、水を切っておく
- ②ひき肉にしょうが汁、たまご、みじん切りにした野菜、調味料を入れてよく練る
- ③肉だんごに丸め、まわりにもち米をつける
- ④蒸し器で20分ほど蒸す