

5月の予定献立表

市川市立第七中学校

行事等	日	曜	牛乳	主食	主菜・副菜・デザート
	1	木	○	なめし菜飯	キャベツチャウダー ツナの五色ローフ 小夏
子どもの日献立	2	金	○	かつお君わかめちゃんご飯	じゃが芋の含め煮 ごま和え 柏もち
	7	水	○	ごはん	麻婆豆腐 揚げいも バンサンスー
	8	木	○	ココア揚げパン	ポークビーンズ ごまドレサラダ 冷凍みかん
	9	金	○	ごはん	根菜汁 さばのみそ煮 のり和え
体育祭	10	土	○	ホットドッグ	スイートポテト 冷凍みかん
体育祭予備日	13	火	○	ごはん	ポークカレー (具) 星わかめツナサラダ ぶどうゼリー
体育祭予備日	14	水	○	ごはん	チリコンカンライス (具) じゃが芋のガレット グリーンサラダ
	15	木	○	中華麺	ジャージャー麺 (具) 海藻きんぴらサラダ ビーンズケーキ
	16	金	○	ピビンバ	トック 鶏の照り焼き アセロラゼリー ミルメーク
	19	月	○	ごはん	卵の花丼 (具) けんちん汁 さつま芋のごま団子
	20	火	○	ごはん	肉じゃが 干草焼き 中華きゅうり
3年生修学旅行	21	水	○	ごはん	いなか汁 コロッケ ごま酢和え 冷凍みかん
3年生修学旅行	22	木	○	焼きそば	鶏肉のコーンフ레이크揚げ ひじボテサラダ 小夏
3年生修学旅行	23	金	○	五目ごはん	いなだの照り焼き おひたし きなこボール
	26	月	○	ごはん	いりどり スタミナ納豆 シュワシュワゼリー
	27	火	○	ごはん	豚汁 竹輪の磯辺揚げ ごしきとえ 小夏
	28	水	○	ごはん	生揚げの肉みそ煮 じゃが餅 磯香和え
	29	木	○	メープルバタートースト	ハンガリアンシチュー トマトときゅうりのサラダ
	30	金	○	わかめごはん	さばの文化干し 小松菜とツナの和え物 さつま芋のミルク煮

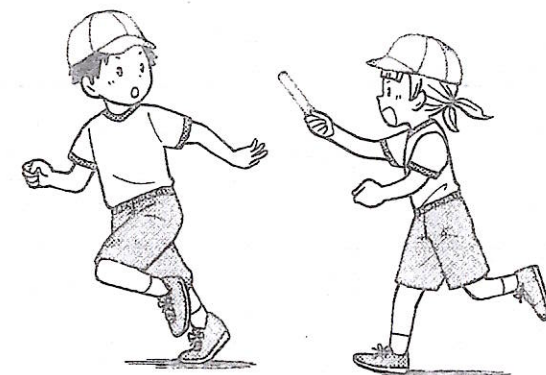
※ 物資の都合上、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。



給食だより

しっかり食べて元気にスポーツ！

私たちは、食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、体育祭や部活動の試合などで、練習の通りに元気に体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。



運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



体育祭や部活動に試合など、運動量が増える時でも、主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスの良い食事が大切です。そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物など質の多いものや、すしや、刺身などの生ものは控えます。運動の後は胃腸が疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにします。

こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。



5月 給食予定献立表(食品別使用食品一覧)

市川市立第七中学校

日	曜日	こんだて しゅしよく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品								
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	菜飯				広島菜	米	ごま	エネルギー	819	kcal
		キャベツチャウダー	鶏 あさり 豆乳	牛乳 生クリーム	人参	キャベツ 玉ねぎ	じゃが芋 米粉	油 バター	たんぱく質	32.6	g
		ツナの五色ローフ	ツナ 鶏 大豆	チーズ	人参 さやいんげん	玉ねぎ コーン	米粉パン粉	マヨネーズ	脂質	30.4	g
		果物(小夏)				小夏			食塩相当量	3.0	g
		牛乳		牛乳							
2	金	かつお君わかめちゃんご飯	かつお	わかめ		生姜	米 濃粉 米粉 砂糖	油	エネルギー	730	kcal
		じゃがいもの含め煮	豚 さば節		人参 絹さや	玉ねぎ 竹の子 ししいたけ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油	たんぱく質	28.7	g
		ごま和え(ごまつな)			小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま	脂質	18.1	g
		柏餅					砂糖	柏もち	食塩相当量	2.9	g
		牛乳		牛乳							
7	水	ご飯					米		エネルギー	770	kcal
		麻婆豆腐	豚 大豆 味噌 豆腐 みそ		人参 にら	にんにく 玉ねぎ	砂糖 濃粉	油	たんぱく質	31.3	g
		揚げいも	豆乳			小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	脂質	25.0	g	
		パンサンスー(きゃべつ)	焼き豚		人参	キャベツ もやし	春雨 砂糖	油	食塩相当量	2.5	g
		牛乳		牛乳							
8	木	ココア揚げパン					パン 砂糖	油	エネルギー	837	kcal
		ポークビーンズ	大豆 豚 ベーコン	生クリーム チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	油	たんぱく質	30.8	g
		ごまドレサラダ	ベーコン		水菜	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま 油	脂質	35.3	g
		冷凍みかん				みかん			食塩相当量	2.8	g
		牛乳		牛乳							
9	金	ご飯					米		エネルギー	714	kcal
		根菜汁	油揚げ 豆腐 さば節 味噌		人参	ごぼう 大根 長ねぎ	じゃが芋 こんにゃく	油	たんぱく質	34.5	g
		鯖の味噌煮	鯖 味噌			生姜	砂糖 濃粉		脂質	23.2	g
		のり和え	かつお節	のり	小松菜	もやし	砂糖		食塩相当量	3.1	g
		牛乳		牛乳							
10	土	ホットドック	ウインナー			キャベツ	パン 砂糖	油	エネルギー	735	kcal
		スイートポテト		生クリーム			さつまいも 砂糖	バター	たんぱく質	23.2	g
		冷凍みかん				みかん			脂質	28.6	g
		牛乳		牛乳					食塩相当量	2.4	g
13	火	ご飯					米		エネルギー	737	kcal
		ポークカレー	豚 豆乳ヨーグルト 白花生	チーズ	人参	生姜 玉ねぎ にんにく	じゃが芋 米粉	マーガリン 油	たんぱく質	23.3	g
		茎わかめツナサラダ	ツナ	茎わかめ	人参	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ	砂糖	油 ごま	脂質	18.6	g
		ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖		食塩相当量	2.6	g
		牛乳		牛乳							
14	水	チリコンカンライス	大豆 豚		人参 トマト さやいんげん	玉ねぎ マッシュルーム 生姜 にんにく	米 砂糖	油	エネルギー	721	kcal
		じゃが芋のガレット		チーズ	パセリ		じゃが芋 米粉	油	たんぱく質	27.8	g
		グリーンサラダ	ハム		ブロッコリー	きゅうり コーン 玉ねぎ	砂糖	油	脂質	20.7	g
		牛乳		牛乳					食塩相当量	2.2	g
15	木	中華麺(袋)					中華めん		エネルギー	769	kcal
		ジャージャー麺の具	豚 大豆 味噌		人参		砂糖 濃粉		たんぱく質	33.6	g
		海藻きんぴらサラダ	竹輪	わかめ		大根 キャベツ コーン ごぼう	砂糖	油	脂質	22.8	g
		ビーンズケーキ	卵 いんげん豆	牛乳		レーズン あんずジャム	砂糖 小麦粉 はちみつ	バター	食塩相当量	3.5	g
		牛乳		牛乳							
16	金	ピビンバ	豚 大豆 味噌		人参 にら	にんにく 生姜 大豆 もやし	米 砂糖	油 ごま	エネルギー	739	kcal
		トック	鶏 卵		人参 こねぎ	もやし 玉ねぎ	トック	ごま 油	たんぱく質	35.1	g
		鶏の照り焼き	鶏			生姜			脂質	26.1	g
		アセロラゼリー				アセロラ	砂糖		食塩相当量	3.2	g
		ミルク					砂糖				
牛乳		牛乳									

日	曜日	ごはん ゆめしやく おかず(主菜) おかず(副菜) デザート 牛乳	主な食品								
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
19	月	ごはん					米		エネルギー	857	kcal
		卵の花井(具)	おから 鶏 油揚げ 大豆 卵		人参 こねぎ	長ねぎ	砂糖	油	たんぱく質	32.4	g
		けんちん汁	鶏 豆腐 油揚げ さば節	人参	大根 ごぼう 長ねぎ	じゃが芋 こんにやく	油	脂質	30.2	g	
		さつまいものごま団子				さつま芋 砂糖 白玉粉 上新粉	ごま 油	食塩相当量	2.6	g	
		牛乳		牛乳							
20	火	ごはん					米		エネルギー	658	kcal
		肉じゃが	豚 さば節		人参 さやいんげん	玉ねぎ 竹の子	じゃが芋 こんにやく 砂糖	油	たんぱく質	26.4	g
		干草焼き	ツナ 卵	チーズ	ほうれんそう 人参	玉ねぎ	砂糖	油	脂質	17.2	g
		中華きゅうり				きゅうり	砂糖	油	食塩相当量	2.3	g
		牛乳		牛乳							
21	水	ごはん					米		エネルギー	784	kcal
		コロケ	おから 豚 卵		人参	玉ねぎ	じゃが芋 米粉 パン粉	油	たんぱく質	26.7	g
		ごま酢和え		わかめ	人参	キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ごま	脂質	22.6	g
		いなか汁	豆腐 油揚げ さば節 味噌	人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ	じゃが芋 こんにやく	油	食塩相当量	2.6	g	
		冷凍みかん				みかん					
牛乳		牛乳									
22	木	焼きそば	豚	青のり	人参	玉ねぎ キャベツ	中華めん 砂糖	油	エネルギー	688	kcal
		鶏肉のコーンフ레이크揚げ	鶏		人参	キャベツ	米粉 米粉 パン粉 コーンフ레이크	油	たんぱく質	35.1	g
		ひじきポテサラダ		ひじき	人参	きゅうり	砂糖 じゃが芋	マヨネーズ	脂質	26.0	g
		果物(小夏)				小夏			食塩相当量	3.5	g
		牛乳		牛乳							
23	金	五目ごはん	油揚げ 鶏 さば節		人参 いんげん	しいたけ 竹の子 ごぼう	米 砂糖	油	エネルギー	701	kcal
		いなだの照り焼き	いなだ			生姜	砂糖 濃粉		たんぱく質	33.0	g
		おひたし(小松菜・もやし)		のり	小松菜	もやし	砂糖		脂質	27.7	g
		きなこボール	きな粉	生クリーム			さつま芋 砂糖	バター	食塩相当量	2.9	g
		牛乳		牛乳							
26	月	ごはん					米		エネルギー	728	kcal
		いりどり	鶏 さつま揚げ さば節		人参 さやいんげん	竹の子 大根 ごぼう しいたけ	じゃが芋 こんにやく 砂糖	油	たんぱく質	32.7	g
		スタミナ納豆	鶏 納豆 かつお節		小松菜 こねぎ	生姜 にんにく	砂糖	油	脂質	16.9	g
		シュワシュワゼリー				レモン みかん	砂糖		食塩相当量	2.1	g
		牛乳		牛乳							
27	火	ごはん					米		エネルギー	746	kcal
		豚汁	豚 豆腐 油揚げ 味噌 さば節		小松菜 人参	長ねぎ 大根 ごぼう	じゃが芋 こんにやく	油	たんぱく質	29.1	g
		ちくわの磯辺揚げ	竹輪	青のり			米粉	油	脂質	22.0	g
		ごしきわえ	ハム		人参 小松菜	梅 もやし	砂糖		食塩相当量	2.8	g
		果物(小夏)				小夏					
牛乳		牛乳									
28	水	ごはん					米		エネルギー	735	kcal
		生揚げの肉味噌煮	豚 大豆 味噌 みそ 生揚げ さば節		人参 さやいんげん	玉ねぎ 竹の子 しいたけ	砂糖 じゃが芋	油	たんぱく質	29.4	g
		じゃが餅					じゃが芋 濃粉 砂糖		脂質	20.2	g
		磯香和え		のり	小松菜	もやし えのき豆	砂糖		食塩相当量	2.4	g
		牛乳		牛乳							
29	木	メープルバタートースト					食パン メープルシロップ 砂糖	バター	エネルギー	776	kcal
		ハンガリアンシチュー	豚 大豆 ベーコン	チーズ スkimミルク 生クリーム	ピーマン 人参 トマト パセリ	玉ねぎ	じゃが芋 米粉	油 バター	たんぱく質	26.8	g
		トマトときゅうりのサラダ			トマト	きゅうり	砂糖	油	脂質	33.4	g
		牛乳		牛乳					食塩相当量	3.1	g
30	金	わかめごはん		わかめ			米		エネルギー	771	kcal
		鯖の文化干し	鯖						たんぱく質	27.8	g
		小松菜とツナの和え物	ツナ		小松菜 人参	もやし 生姜	砂糖		脂質	27.3	g
		さつま芋のミルク煮	豆乳	牛乳			さつま芋 砂糖	バター	食塩相当量	2.8	g
		牛乳		牛乳							

栄養価の月平均値	
エネルギー	751 kcal
たんぱく質	30.0 g
脂質	24.6 g
食塩相当量	2.8 g