



2022年 5月 予定献立表



市川市立福栄中学校

日・曜日	献立							主な使用食材の食品群							エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量				
	牛乳	主食 おかず(主菜・副菜) デザート	1群 筋肉や血液 を作る	2群 骨や歯を作る	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 身体を動かす エネルギー	6群 効率のよい エネルギー源	牛乳	主食 おかず(主菜・副菜) デザート	1群 筋肉や血液 を作る	2群 骨や歯を作る	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 身体を動かす エネルギー	6群 効率のよい エネルギー源	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
2月	○	キャロットライス	ハム		にんじん,パセリ		米	バター	829 kcal	23月	○	キムチごはん	豚肉		にんじん,小松菜	玉ねぎ,白菜,キムチ	米	ごま油,ごま	755 kcal
		豆腐のツナグラタン	豆腐,ツナ,フレーク	チーズ		玉ねぎ		エッグケアマヨネーズ	31.8 g			手作りぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ,玉ねぎ	ぎょうざの皮	ごま油	30.6 g
		ABCスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ,キャベツ		マカロニ	29.0 g			中華風コーンスープ	ベーコン,鶏肉,たまご		にんじん,小松菜	とうもろこし,玉ねぎ	かたくり粉	ごま油	24.3 g
		ごぼうとキャベツのサラダ		(牛乳)	にんじん,アスパラガス	ごぼう,キャベツ		エッグケアマヨネーズ,油	3.1 g			きゅうりと大根のねぎドレッシングあえ			(牛乳)		きゅうり,大根,ねぎ	さとう	油,ごま油
6金	○	ハムチーズトースト	ハム	チーズ			パン	828 kcal	24火	○	ごはん					米		898 kcal	
		インド煮	豚肉,さつま揚げ,うずら卵			にんじん	玉ねぎ,グリーンピース	じゃがいも,さとう			油	37.6 g	いかのかりん揚げ	いか		しょうが	かたくり粉,はちみつ	油	34.6 g
		ヤングコーンサラダ	ハム			キャベツ,ヤングコーン		さとう			油	30.8 g	筑前煮	鶏肉		にんじん,さやえんどう	たけのこ,れんこん	さといも,さとう	油
		(牛乳)						3.9 g	ソフール(アップル)			ソフール(牛乳)					2.2 g		
9月	○	ごま揚げパン					パン,さとう	油,ごま	753 kcal	25水	○	コーンピラフ	鶏肉		にんじん	とうもろこし,マッシュルーム	米	油,バター	801 kcal
		鶏肉のトマト煮	鶏肉	チーズ	トマト,ピーマン	にんにく,玉ねぎ	じゃがいも,さとう	油	30.8 g			豆腐ナゲット	豆腐,鶏肉,たまご		にんじん	玉ねぎ,ねぎ	かたくり粉,さとう	油	30.7 g
		マセドアンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ,黄パプリカ	じゃがいも,さとう	油	26.4 g			春野菜スープ	ベーコン		にんじん,アスパラガス	キャベツ			
		(牛乳)						2.3 g	たけのこサラダ	ハム		(牛乳)	菜の花	たけのこ	さとう	油	3.3 g		
10火	○	サフランライス				サフラン	米	932 kcal	26木	○	ごはん					米		873 kcal	
		ハヤシライス	豚肉,レバー		にんじん,トマト	玉ねぎ,セロリ,マッシュルーム	小麦粉,さとう	油,バター			31.4 g	ホイコーロー(丼)	豚肉,みそ		にんじん,ピーマン	キャベツ,玉ねぎ,黄パプリカ	さとう,かたくり粉	油	30.7 g
		アスパラとベーコンのサラダ	ベーコン		アスパラガス	キャベツ	さとう	油			29.5 g	めかたまスープ	たまご,ハム	めかぶわかめ	にんじん,小松菜	ねぎ	かたくり粉	ごま,ごま油	27.6 g
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト(牛乳)		パイン,缶もも缶,バナナ	さとう				2.9 g	ナムル	鶏肉		にんじん,ほうれん草	もやし	さとう	油,ごま	2.8 g
11水	○	たけのこごはん	油揚げ		たけのこ,グリーンピース	米,さとう	油	749 kcal	27金	○	マンゴーゼリー				寒天(牛乳)	マンゴー,ジュース,レモン	さとう		
		千草焼き	鶏肉,たまご	しらす干し	にんじん	ねぎ	さとう	油			37.3 g	フレンチトースト	たまご	牛乳			パン,メーフルシロップ		766 kcal
		大根と豆腐の味噌汁	豆腐,みそ			大根,ねぎ					21.1 g	チリコンカン	ひよこ豆,豚肉,ベーコン		にんじん,トマト	にんにく,しょうが,玉ねぎ	じゃがいも,さとう	油	30.7 g
		(牛乳)	にんじん	きゅうり,もやし,ねり梅	さとう	油	3.0 g	ツナサラダ	ツナ			小松菜	キャベツ,もやし,レモン	さとう	ごま,油	26.5 g			
12木	○	ごはん					米	819 kcal	30月	○	カフェオレゼリー					牛乳(牛乳)		コーヒーゼリーの素	2.9 g
		ホキフライ	ホキフライ					油			27.6 g	スパゲティナポリタン	ハム		にんじん,パセリ	玉ねぎ,マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	748 kcal
		新じゃがいもの煮物	鶏肉		にんじん,さやえんどう	たけのこ,干し椎茸	じゃがいも,さとう	油			22.1 g	ツナの五色ローフ	ツナ,鶏肉,たまご		にんじん,ピーマン	玉ねぎ	パン粉	エッグケアマヨネーズ	31.8 g
		小松菜のごまあえ		(牛乳)	小松菜,にんじん	キャベツ	さとう	ごま			2.5 g	コーンスープ	白いんげん豆	牛乳		パセリ	玉ねぎ,とうもろこし	じゃがいも,米粉	油
13金	○	ごはん					米	731 kcal	31火	○	ひじきごはん	鶏肉	ひじき	さやえんどう		米	油	748 kcal	
		トンテキ玉ねぎソース	豚肉		しそ葉	玉ねぎ,大根	さとう	ごま油,ごま			31.9 g	鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが			32.1 g
		根菜汁	鶏肉		にんじん	大根,ごぼう,ねぎ	さといも,こんにゃく	油			18.0 g	豚汁	豚肉,みそ		にんじん	ごぼう,ねぎ	じゃがいも,こんにゃく	油	22.2 g
		(牛乳)	にんじん	きゅうり,もやし,ねり梅	さとう	油	3.0 g									2.8 g			
17火	○	ごはん					米	833 kcal	※(牛乳)はパックの牛乳です							栄養素の基準値	今月の平均値		
		バターチキンカレー	鶏肉	ヨーグルト,クリーム	トマト	玉ねぎ,しょうが	さとう	バター	34.0 g								830kcal	807 kcal	
		ひよこ豆入りコールスロー	ひよこ豆			キャベツ,きゅうり	さとう	油	28.8 g								34.0g	32.3 g	
		(牛乳)						2.7 g								25.0g	24.8 g		
19木	○	こうし飯		ちりめん		千切りたくあん	米,さとう	787 kcal								2.5g	2.8 g		
		鯉の香味ダレ	かつお		ピーマン,赤パプリカ	ねぎ,しょうが	米粉,さとう,かたくり粉	油,ごま油	32.1 g										
食育の日「高知県」	○	たけのことえんどうの煮物			たけのこ,グリーンピース	さとう		14.9 g											
		ゆずゼリー		(牛乳)	ゆず	ゼリーの素			3.0 g										
20金	○	ごはん					米	862 kcal											
		ピピンバ	豚肉,たまご		ほうれん草	しょうが,大豆,もやし	さとう	油,ごま油,ごま	33.5 g										
		春雨スープ	ハム		にんじん,にら	ねぎ,えのきたけ	春雨	油	28.8 g										
		(牛乳)		きゅうり,黄パプリカ	さとう	ごま油	3.1 g												

※17日(火)の「チキンバターカレー」は昨年度2年生が考えた献立を参考にしました。

※5/16(月)ひかり祭代休、5/18(水)ひかり祭予備日 お弁当持参

★食材等の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
★材料表記は一部です。食物アレルギーをお持ちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。
☆食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
☆給食当番は週末にエプロン等を持ち帰り、次の人が気持ちよく使えるように洗濯をして週始めに必ず学校に持ってきましょう。



【食事の基本は「はし使い」から】

現代では食事の際にフォークやスプーンを使うことも多いですが、和食では焼き魚や納豆など、はしを使うと食べやすい料理が多くあります。今一度はしのすばらしさを再認識してみましょう。

はしづかひをマスターしよう

はしをきちんと持って上手に使えると、見た目美しく、スムーズに食事をする事ができます。みなさんも毎日の食事で正しいはしづかひを身につけましょう。



イラストのように、きちんと持つと、スムーズにはしを動かすことができます。きちんと持っていて、持つ位置が上がりたり下すぎると使いにくいので要注意!

はしを上手に使えると、切ったりすくったり、さまざまな動作ができるようになりますので、練習してみましょう。



はしづかひのタブー

こんなづかひ方はマナー違反だ

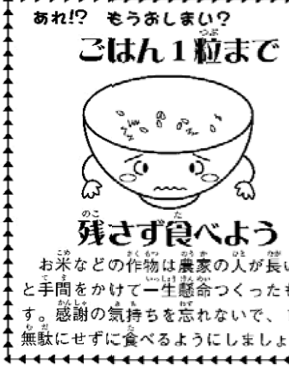


※1) はしのおき方
※2) こはん汁物の位置が逆
※3) 魚の向きが逆

ぱっかり食べていませんか?



和食は主食のごはんを中心に、いろいろな副食を交互に食べることによって口の中でよく味わうことができますので、交互に食べるようにしましょう。



お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れて、1粒も無駄にせず食べるようにしましょう。

給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください。

おうちで給食!

豆腐を洋風に 豆腐のツナグラタン

難易度：★★☆

材料	大人 4 人分	所要時間	40分
・絹ごし豆腐	… 1丁	・マヨネーズ	… 大さじ2
・ツナ	… 60g	・しょうゆ	… 小さじ1/2
・玉ねぎ	… 1/4個	・スライスチーズ	… 2枚
		・マドレーヌカップ	… 4枚

作り方

- 豆腐はキッチンペーパーなどで包み、皿などで重しをして水気を切ります。
- ①の豆腐を1/4に切ります。
- 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、辛味を抜きます。
- マドレーヌカップに豆腐を入れます。水けをきった玉ねぎとツナ、マヨネーズ、しょうゆを合わせ豆腐の上にのせます。
- スライスチーズを半分に切って④にのせ、オーブン180℃で10分焼きます。

おうちで給食!

旬の新じゃがを使って

インド煮(洋風肉じゃが)

難易度：★★☆

材料	大人 4 人分	所要時間	60分
・豚モモ肉こま切れ	… 150g	・油	… 小さじ2
・にんじん	… 1/2本	・赤ワイン	… 大さじ1
・玉ねぎ	… 1個	・カレー粉	… 小さじ2
・セロリー	… 5cm	・水	… 130cc
・じゃがいも	… 2個	・とりがらスープ(粉)	… 小さじ1
・さつま揚げ	… 100g	・しょうゆ	… 大さじ2
・うずら卵(ゆで)	… 8個	・さとう	… 大さじ2
・グリーンピース	… 30g	・トマトケチャップ	… 大さじ1

作り方

- たまねぎ、にんじん、じゃがいもは一口大の乱切りにします。セロリーは薄く小口切りにします。さつま揚げは野菜と大きさをそろえ四角く切ります。
- 深めの鍋に油を熱し、豚肉、赤ワインを入れて炒めます。
- たまねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリーも加え、カレー粉を振って炒めます。
- さつま揚げも加えさっと炒め、水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮ます。
- うずらの卵、調味料を加えて一煮立ちさせ、最後にグリーンピースを加えます。



問題

食クイズに挑戦!

Q1. 火事の際に役立つ「はし」はなんだ?
※ヒント 5膳のはしが必要だよ

答え

「はし」は「火事の際に役立つ」とあるから「はし」が答え。ヒント「5膳のはしが必要だよ」から「はし」は「火事の際に役立つ」とあるから「はし」が答え。ヒント「5膳のはしが必要だよ」から「はし」は「火事の際に役立つ」とあるから「はし」が答え。

