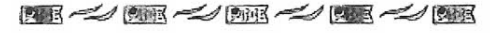


5月の予定献立表



2019

市川市立妙典中学校

一口メモ	日 曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主 な 食 品						1食分								
					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g					
					1群	2群	3群	4群	5群	6群									
<p>5月は体育祭の練習があり、暑かったりすると、疲れやすくなります。こまめな水分補給や給食をしっかりと食べて塩分やエネルギーを取り入れることが大切です。自分の力を発揮できると思います。</p>	7 火	ご飯		揚げワンタン 中華和え 生揚げ入り麻婆春雨 果物(美生柑)	豚肉・鶏肉・生揚げ・卵	牛乳	人参・にら	にんにく・生姜・玉ねぎ・干し椎茸・長ネギ・はすきゅうり・もやし・トウモロコシ	米・春雨	油	885	32.2	29.7	2.7					
	8 水	セルフホットドッグ		春野菜のペペロンチーノ レタスと卵のスープ いちごのムース	ウインナー・パスタ・かまぼこ・卵	牛乳	人参	トマト・グリーンピース・ピーマン・葱・そら豆・にんにく・レタス	パン・砂糖	油	838	30.6	35.4	3.7					
	9 木	ご飯		ちくわのいそべ揚げ 新じゃがのそぼろ煮 おかか和え	ちくわ・豚肉・かつお節	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・葱・干し椎茸・白菜・もやし	米・じゃが芋	油	867	30.2	22.3	2.7					
	10 金	ご飯		豆腐ハンバーグ デミグラスソース 野菜ソテー みそ汁	豚肉・豆腐・卵	牛乳	人参	ほうれん草	米・砂糖	油	876	34.2	28.9	2.7					
	13 月	豚丼		ごぼうのごまマヨサラダ 五目すいとん 果物(小夏)	豚肉・卵・鶏肉	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・長ネギ・ごぼう・キャベツ・大根	米・小麦粉	油	881	35.0	20.9	2.8					
	14 火	ご飯		鶏肉のレモンだれ ビーフン炒め 中華風卵スープ チーズ	鶏肉・豚肉・卵	牛乳	人参・小松菜	レモン・生姜・玉ねぎ・キャベツ・もやし・トウモロコシ	米・砂糖	油	834	33.4	23.4	2.8					
	15 水	スパゲティ		カレーミートソース 海藻サラダ 塩キャラメルプリン	豚肉	牛乳	人参	にんにく・生姜・和し・玉ねぎ・マツタケ・大根・きゅうり	スパゲティ	油	884	33.1	29.9	2.9					
	16 木	ご飯		千草卵焼き 野菜の黒コショウ炒め 吉野汁 さつま芋のかりん	卵・ツナ・豚肉・鶏肉・豆腐・油揚げ	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・にんにく・しめじ・もやし・キャベツ・大根・ごぼう・長ネギ	米・砂糖	油	865	33.2	26.5	2.7					
	17 金	ウインナーピラフ		白身魚のチーズ焼き 春雨サラダ フルーツポンチ	ウインナー・カレー	牛乳	人参	玉ねぎ・マツタケ・きゅうり・もやし	米・小麦粉	油	841	33.6	28.2	2.4					
	20 月	☆☆☆体育祭代休☆☆☆																	
21 火	☆☆☆体育祭の振替休日になる可能性があるため給食はありません。(お弁当持参をお願いします。)☆☆☆																		
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;">主食(ご飯)</td> <td style="width: 50%;">主菜(肉)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>副菜(野菜)</td> </tr> </table>	主食(ご飯)	主菜(肉)		副菜(野菜)	22 水	ひじきそぼろご飯		揚げだし豆腐大根おろしだれ 白玉汁 ももゼリー	鶏肉・大豆・豆腐	牛乳	人参・小松菜	干し椎茸・大根・長ネギ	米・小麦粉	油	819	31.5	23.0	2.7	
	主食(ご飯)	主菜(肉)																	
	副菜(野菜)																		
23 木	ハヤシライス(サフランライス)		キャロットサラダ ヨーグルト	豚肉・パスタ・ツナ	牛乳	人参	にんにく・生姜・セロリ・玉ねぎ・マツタケ・きゅうり・トウモロコシ	米・小麦粉	油	912	30.4	28.7	2.5						
24 金	ピースご飯		鯛の蒲焼き風 磯和え れんこん入り鶏団子汁 果物(バナナ)	いわし・油揚げ・豆腐	牛乳	人参・小松菜	グリーンピース・生姜・えのき豆・もやし・大根・はすきゅうり・干し椎茸	米・砂糖	油	824	33.0	23.9	3.3						
<p>【鮭の若草焼き】の作り方(1切れ分)</p> <p>①鮭の切り身60gに以下の調味料で下味をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・塩0.15g ・しょう油3.1g ・酒2.3g ・みりん4.5g <p>②①にマヨネーズ7.3gに適量の青のりを混ぜたものを塗り、オーブンで焼く。</p> <p>※鮭の重量や枚数によって調味料を調節してください。</p>	27 月	厚揚げの五目あんかけ丼		大根とホタテのサラダ なら玉スープ ポップビーンズ	鶏肉・生揚げ・ホタテ・卵・大豆	牛乳	人参・にら	にんにく・生姜・葱・きくらげ・長ネギ・もやし・白菜・干し椎茸・大根・わりりょうりょう	米・小麦粉	油	878	34.6	27.9	3.1					
	28 火	ご飯		鮭の若草焼き 塩昆布キャベツ 肉じゃが 果物(小夏)	鮭・豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり	米・砂糖	油	851	34.1	20.3	2.6					
	29 水	味噌ラーメン		揚げ餃子 ナムル アセロラゼリー	豚肉・大豆	牛乳	人参	にんにく・生姜・もやし・キャベツ・長ネギ・白菜	中華麺・砂糖	油	826	31.6	23.5	3.0					
	30 木	ご飯(ゆかり)		ツナさんが焼き ごまみそ和え みそ汁 お米でアルバーリョ	ツナ・鶏肉・卵・生揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ・長ネギ・生姜・キャベツ・もやし・えのき豆・白菜	米・砂糖	油	852	35.2	21.3	2.5					
	31 金	コーンライス		白身魚のピザ風焼き フレンチきゅうり 春野菜スープ かりんゼリー	ホキ・ベーコン	牛乳	人参	トマト・にんにく・玉ねぎ・マツタケ・きゅうり・キャベツ・パスタ・和し・葱	米・小麦粉	油	831	32.7	25.7	3.2					
	*食材料等の都合により、献立を変更することもありますので、ご了承ください。											5月の平均値				857	32.9	25.9	2.8
												栄養量の基準値				830	34.0	25.0	2.5