

2022



5月の予定献立表

市川市立妙典中学校

5月は体育祭の練習があり、疲れやすくなります。こまめな水分補給と朝ごはん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よう、体調を整えましょう。	日	曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主 　 食 　 品						I類	蛋白質	脂質	塩分		
						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							
						1群	2群	3群	4群	5群	6群						
【鮭の若草焼き】の作り方(1切れ分) ①鮭の切り身60g以下の調味料で下味をつける。 ・塩0.15g ・しょう油3.1g ・酒2.3g ・みりん4.5g 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、オープンで焼く。 ※鮭の重量や枚数によって調味料を調節してください。	6	金	豚丼		きゅうりの土佐和え　五目すいとん　果物（小夏）	豚肉・かつお節・鶏肉	牛乳	人参・小松菜	玉ねぎ・長ネギ・きゅうり	米・白玉粉 砂糖・小麦粉 片栗粉	油	811	32.3	16.6	2.6		
	9	月	厚揚げの五目あんかけ丼		唐揚げサラダ　お麩のきな粉ラスク	鶏肉・生揚げ・きな粉	牛乳	人参・ピーマン	にんにく・生姜・葱・きくらげ・白菜・干し椎茸・キャベツ・きゅうり	米・砂糖 小町麩	油 バター	886	32.9	29.9	2.2		
	10	火	ツナトースト		チリコンカン　春雨サラダ　ぶどうゼリー	ツナ・いんげん豆・豚肉	牛乳	人参・トマト パセリ	にんにく・生姜・玉ねぎ・もやし・きゅうり	パン・砂糖 春雨 じゃが芋	油 マヨネーズ	838	32.4	27.6	3.2		
	11	水	ひじきそぼろご飯		揚げだし豆腐大根おろしだれ　こふき芋　むらくも汁	油揚げ・鶏肉・豆腐・豚肉・卵	牛乳・ひじき 青のり	人参 三つ葉	大根・長ネギ・もやし	米・麦・砂糖 じゃが芋 春雨	油	814	33.4	27.4	2.9		
	12	木	ご飯 味付けのり		千草卵焼き　野菜の黒コショウ炒め　吉野汁　お米でりんごタルト	卵・ツナ・豚肉・豆腐・油揚げ	牛乳・のり チーズ	人参・小松菜 いんげん	玉ねぎ・にんにく・しめじ・もやし・キャベツ・大根・長ネギ	米・砂糖	油	873	34.8	26.5	2.6		
	13	金	おかかふりかけ ご飯		鮭の若草焼き　塩昆布キャベツ　肉じゃが　果物（小夏）	かつお節・鮭・豚肉	牛乳 青のり 塩昆布	人参 いんげん	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり	米・砂糖 じゃが芋	油・ごま マヨネーズ	869	36.8	20.5	2.7		
	17	火	スパゲティ		カレーミートソース　海藻サラダ　キャラメルプリン	豚肉	牛乳・海藻 粉チーズ ホイップ・クリーム	人参・ピーマン	にんにく・生姜・セロリ・玉ねぎ・マッシュルーム・大根・きゅうり	スパゲティ 砂糖	油	884	32.9	29.7	2.8		
	18	水	ご飯		豆腐ハバーグデミグラスソース　野菜ソテー　みそ汁	豚肉・豆腐・卵・ウィンナー・油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参・小松菜 アスパラガス	玉ねぎ・えのき茸・キャベツ・長ネギ	米・砂糖 パン粉 じゃが芋	油 バター	872	33.8	28.3	2.8		
	19	木	ご飯		生揚げ入りマーボー春雨　揚げワンタン　中華和え	生揚げ・鶏肉	牛乳	人参・にら	玉ねぎ・長ネギ・干し椎茸・れんこん・きゅうり・もやし・コーン	米・春雨 砂糖 ワタの皮	油 ごま	874	33.4	29.2	2.2		
	20	金	コーンピラフ		白身魚のピザソース焼き　フレンチきゅうり　春野菜スープ　桃ゼリー	鶏肉・ホキ・ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン 人参	コーン・にんにく・玉ねぎ・マッシュルーム・きゅうり・キャベツ・アスパラ・インゲン・セロリ	米・麦 砂糖 じゃが芋	油 バター	806	35.1	25.5	3.0		
お弁当のポイント 部活などでお弁当を用意すること多いと思います。その時のポイントとして ①お弁当箱の大きさは、800ml～900mlのものを選びましょう。 ②お弁当箱の1/2に主食(ご飯)を入れ、残りの1/3に主菜(肉や魚料理)2/3に副菜(野菜料理)を詰めるとバランスのよいお弁当になります。	23	月	ハヤシライス		キャロットサラダ　ヨーグルト	豚肉・ピーマン・ツナ	牛乳 生クリーム ヨーグルト	人参 パセリ	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜・セロリ・きゅうり・コーン	米・麦 小麦粉 砂糖	油 バター	906	30.7	27.9	2.5		
	24	火	ご飯 ゆかり		ツナさんが焼き　ごまみそ和え　みそ汁　かしら　おからドーナツ	ツナ・鶏肉・卵・生揚げ・おから	牛乳 わかめ	人参・小松菜 ほうれん草	玉ねぎ・長ネギ・もやし・キャベツ・白菜・えのき茸	米・砂糖 じゃが芋	油・ごま	869	34.6	23.9	2.6		
	25	水	ホットドッグ		春野菜のペペロンチーノ　レタスと卵スープ　アップルシャーベット	ウィンナー・ピーマン・かまぼこ・卵	牛乳	ピーマン アスパラガス 人参	キャベツ・だけのご・そら豆・にんにく・セロリ・玉ねぎ・りんご	パン・砂糖 スパゲティ	油	784	29.9	30.2	3.4		
	26	木	ピリ辛ごぼうご飯		豆腐の真砂揚げ　ごま酢和え　のっぺい汁	豚肉・豆腐・鶏肉・卵・ちくわ	牛乳 わかめ	人参 しその葉 小松菜	にんにく・生姜・ごぼう・きゅうり・もやし・大根・干し椎茸	米・麦・砂糖 長芋 里芋	油・ごま	804	33.3	25.9	3.1		
	27	金	カレーピラフ		白身魚のチーズ焼き　カリカリベーコンサラダ　フルーツポンチ	豚肉・カレイ・ピーマン	牛乳 チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ・マッシュルーム・きゅうり・キャベツ・みかん・パイン・桃	米・麦 砂糖	油 マヨネーズ	839	37.3	26.2	2.4		
	30	月	親子丼 きざみのり		ごまきゅうり　豚汁	鶏肉・卵・かまぼこ・豚肉・豆腐	牛乳 のり	三つ葉 人参	玉ねぎ・きゅうり・ごぼう・大根・長ネギ	米・麦 砂糖・里芋	油 ごま	811	36.0	22.7	3.0		
	31	火	わかめご飯		鰹の磯辺揚げ　ごま和え　鶏団汁	あじ・鶏肉・大豆	牛乳 わかめ 青のり	ほうれん草 小松菜 人参	もやし・生姜・大根・白菜・長ネギ	米・砂糖	油・ごま	815	33.9	24.3	2.9		
	* 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		844	33.9	26.0	2.8
												栄養量の基準値		830	34.0	25.0	2.5

*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。