



日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
6	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	872
		豆腐ハンバーグ	豚肉 押し豆腐 大豆	ひじき	葉ねぎ	しめじ えのき 大根	山芋 砂糖		蛋白質 (g)	95.5
		コーン和え			小松菜	キャベツ コーン			脂質 (g)	23.8
		若竹汁	油揚げ ちくわ	わかめ		たけのこ ねぎ			食塩相当量 (g)	2.7
		かしわもち 柏餅 牛乳	小豆	牛乳 (飲用)			もち米 砂糖			
7	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	802
		鯖のピリ辛焼き	鯖			生姜	砂糖	黒ごま	蛋白質 (g)	33.2
		おかか和え	かつお節		小松菜	もやし			脂質 (g)	17.4
		新じゃがと鶏肉の揚げ煮	鶏肉		にんじん ピーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	1.7
		かわちばんかん 河内晩柑 牛乳		牛乳 (飲用)		河内晩柑				
10	月	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	834
		麻婆丼の具	木綿豆腐 豚肉 味噌		にんじん にら	ねぎ にんにく 生姜 椎茸	砂糖	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	34.1
		焼きししゃも	ししゃも						脂質 (g)	25.5
		ごま酢和え		わかめ		もやし	砂糖	ごま ごま油	食塩相当量 (g)	3.2
		冷凍パイナップル 牛乳		牛乳 (飲用)		パイナップル				
11	火	ハムピラフ	ハム		にんじん いんげん	マッシュルーム 玉ねぎ	米	オリーブ油	エネルギー (kcal)	824
		鮭のもみじ焼き	鮭		にんじん			マヨネーズ	蛋白質 (g)	36.6
		水菜とじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	トマト 水菜	キャベツ 大根 玉ねぎ	砂糖	菜種油	脂質 (g)	28.6
		ポトフ	豚肉		ブロッコリー 大根の葉	キャベツ かぶ	じゃがいも		食塩相当量 (g)	3.3
		甘夏 牛乳		牛乳 (飲用)		甘夏				
12	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	877
		米粉とんかつ	豚肉				米粉 米粉パン粉	菜種油	蛋白質 (g)	39.8
		かつ丼の具	卵		三つ葉	玉ねぎ	砂糖		脂質 (g)	25.4
		味噌けんちん汁	木綿豆腐 油揚げ 味噌		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	里芋 こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳								
13	木	わかめおにぎり		わかめ			米	ごま	エネルギー (kcal)	470
		五目おにぎり	鶏肉 油揚げ		にんじん いんげん	ごぼう 椎茸 たけのこ	米 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	11.5
		ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖		脂質 (g)	3.5
		緑茶			緑茶				食塩相当量 (g)	1.2
14	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	896
		ポークカレー	豚肉	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃがいも	菜種油 バター	蛋白質 (g)	35.3
		鶏のから揚げ							脂質 (g)	27.1
		フレンチサラダ							食塩相当量 (g)	3.4
		牛乳								
17	月	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	789
		納豆和え	ひきわり納豆	のり かつお節	ほうれんそう 小松菜 にんじん	もやし ねぎ	砂糖		蛋白質 (g)	30.6
		肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	玉ねぎ	じゃがいも 白滝 砂糖	菜種油	脂質 (g)	14.7
		かわちばんかん 河内晩柑 牛乳		牛乳	河内晩柑				食塩相当量 (g)	2.4
18	火	うどん					うどん		エネルギー (kcal)	894
		わかめうどんの具	鶏肉 油揚げ	わかめ	にんじん	ねぎ			蛋白質 (g)	37.1
		白身魚のフライ	メルルーサ				小麦粉 パン粉	菜種油	脂質 (g)	30.6
		のり和え	かつお節	のり	にんじん 小松菜	白菜			食塩相当量 (g)	2.0
		お茶蒸しパン 牛乳	豆乳	牛乳 (飲用)	緑茶		米粉 砂糖			
19	水	じゃこガーリックライス	ベーコン	ちりめんじゃこ		にんにく	米	菜種油	エネルギー (kcal)	785
		魚のステーキ	ガストロ				砂糖		蛋白質 (g)	37.9
		ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう もやし きゅうり	砂糖	菜種油 ごま油	脂質 (g)	20.9
		肉団子スープ	豚肉 木綿豆腐		にんじん	ねぎ 生姜 白菜	春雨	ごま油	食塩相当量 (g)	3.2
		冷凍アップル 牛乳		牛乳 (飲用)		りんご				
20	木	ぶどうパン				レーズン	パン		エネルギー (kcal)	802
		鶏肉のアップルソース	鶏肉			生姜 りんご 玉ねぎ	砂糖	ごま 菜種油	蛋白質 (g)	38.5
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		菜種油	脂質 (g)	20.9
		ボルシチ風スープ	豚肉		にんじん トマト 小松菜 ピーツ	キャベツ にんにく 玉ねぎ		いりごま すりごま	食塩相当量 (g)	3.2
		夢オレンジゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		夢オレンジ	砂糖			
21	金	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	785
		豚肉のかりんとう揚げ	豚肉			生姜	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	36.0
		辛子和え			ほうれんそう	もやし			脂質 (g)	22.7
		けんちん汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ		にんじん	大根 ねぎ ごぼう	里芋 こんにゃく	ごま油	食塩相当量 (g)	2.4
		牛乳		牛乳						
24	月	ごはん					米		エネルギー (kcal)	863
		ハヤシライスの具	豚肉		トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	菜種油 バター	蛋白質 (g)	27.4
		コーンサラダ	ツナ		ほうれん草	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン		菜種油	脂質 (g)	20.3
		さくらんぼゼリー				さくらんぼ	砂糖		食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳						

端午の節句 献立

体育祭応援 献立

体育祭

リクエスト ①・②

リクエスト ③

リクエスト ④

毎月19日は もいもいデー

リクエスト ⑤

日曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
		主にかからだを作る		主にかからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
25	ごはん					米		エネルギー (kcal)	781
	鮭の塩焼き	鮭						蛋白質 (g)	36.1
	じゃことわかめの酢の物		ちりめんじゃこ わかめ		きゅうり もやし	砂糖		脂質 (g)	16.9
	鶏肉と大根の旨煮	鶏肉 さつま揚げ	昆布	にんじん いんげん	大根	じゃがいも 砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.3
	牛乳		牛乳						
26	スパゲティナポリタン	豚肉 ベーコン	粉チーズ	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ	菜種油	エネルギー (kcal)	832
	マセドアンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	29.9
	チョコバナナケーキ	豆乳			バナナ	米粉 砂糖	ココア バター	脂質 (g)	28.9
	牛乳		牛乳					食塩相当量 (g)	3.4
27	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	825
	ブルコギ風焼肉丼の具	豚肉 味噌		葉ねぎ	にんにく 生姜 りんご	砂糖	ごま	蛋白質 (g)	37.5
	ナムル	ハム	わかめ	にんじん	もやし ねぎ		ごま油	脂質 (g)	23.0
	キムチチゲ	豚肉 木綿豆腐		にんじん にら	にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ	砂糖	ねりごま ごま油	食塩相当量 (g)	3.1
	はっさく 牛乳		牛乳 (飲用)		はっさく				
28	チキンドリア	鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	米 押麦 米粉パン粉	菜種油 バター	エネルギー (kcal)	940
	カラフルサラダ			ほうれん草 にんじん	もやし きゅうり コーン		菜種油 ごま	蛋白質 (g)	27.1
	コンソメスープ	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも		脂質 (g)	33.5
	カフェオレゼリー		牛乳			コーヒーゼリーの素		食塩相当量 (g)	3.2
	牛乳		牛乳						
31	きな粉揚げパン	きな粉				コッパン 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	853
	チリ・コン・カン	いんげん豆 豚肉 ベーコン		にんじん トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	30.8
	焼肉サラダ	豚肉		にんじん トマト	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	砂糖	菜種油	脂質 (g)	27.7
	ピーチゼリー				桃	砂糖		食塩相当量 (g)	3.0
	牛乳		牛乳						

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◎4月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・宮崎県 小松菜・・・千葉県 大根・・・千葉県
 キャベツ・・・神奈川県 にんじん・・・徳島県 じゃがいも・・・鹿児島県 玉ねぎ・・・北海道 きゅうり・・・埼玉県
 にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・千葉県 もやし・・・千葉県 ほうれん草・・・茨城県

給食前は、しっかり手洗い

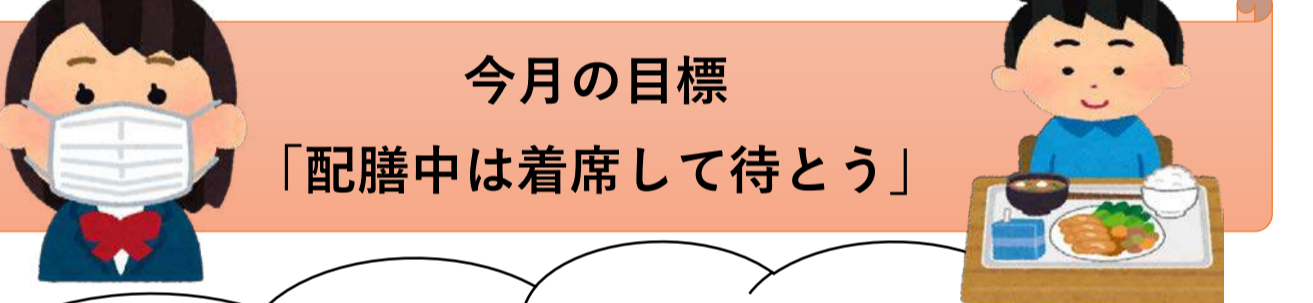
栄養量の基準値		5月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	818
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	36.4
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	22.9
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.7

給食だより 5月

給食が始まり、半月が経ちました。準備や盛り付けは慣れましたか？
 給食の時間は短いので、のんびりしていると、食べる時間がどんどん少なくなります。
 てきぱき行動して、少しでも長く食べられるよう協力して頑張りましょう！
 また、給食当番以外の人は手洗い・消毒をして自分の席で静かに待ちましょう。

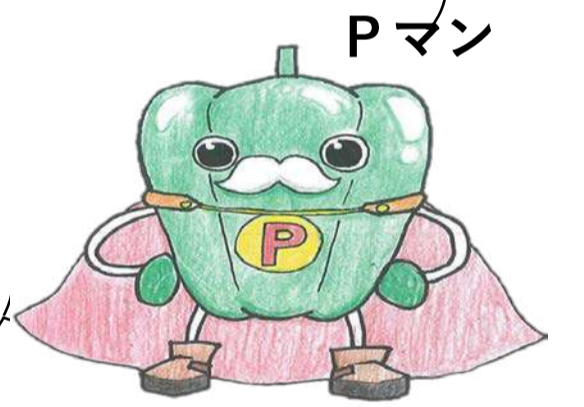
水分補給はのどがかわく前に！

人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているのでのどがかわく前に、こまめに水や麦茶などをとります。また、スポーツなどでたくさんの汗をかく時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。



今月の目標
 「配膳中は着席して待とう」

体育祭練習も始まっています。
 こまめに水分を取り、
 熱中症対策をしましょう！
 日々の食事・睡眠も大切に。



朝ごはん、毎朝しっかり食べられていますか？
 朝ごはんを食べることで、1日の始まりのエネルギーを得られたり、体温が上がリ、脳や目が覚めます。
 食欲がなく食べられないという人は、下のイラストを参考に、まずは何でもいので食べてから登校するようにしましょう。
 学力・体力・気力のアップにつながりますよ！



五月病を乗り越えよう！ よくかんでストレス解消

よくかんで食べることは、ストレス物質の増加を抑えて、心の活気や、心身共にスムーズな活動を行うために関係する、セロトニンの分泌を促進します。新しい環境に慣れずに、やる気が起きなかったり、憂うつな気分になったりしていたら、そんな時こそよくかんで食事をしましょう。



～おしらせ～

5月～6月にかけて、今年度着任された先生方の好きな給食や料理が登場します！
 定番メニューから珍しいメニューまでいろいろあります。
 どの先生のリクエストメニューなのかは、当日の一口メモで紹介します♪
 ぜひ給食の話を先生方との会話の材料にしてください★

ようこそ！
 下貝塚中学校へ♪

みかんくん



朝ごはんの手軽に 食べられる食品

包丁を使わずに食べられるものや、加熱せずに食べられるものを探してみましょう。

