

* 5月の献立表* デ

(F)

P豆長岡学校給食センター ・ (中学校)

今月の食育目標: 食事のマナーについて考えよう

В	曜	4	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		Iネ片* - (kcal) たんぱく質(g)	
		乳		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	脂質(%)	
		,	麦ごはん)	こめ、むぎ		711 29.9 29.6	八十八花 献立
1	木	MILK .	鶏肉のお茶塩唐揚げ	とりにく		,	おちゃ、にんにく、しょうが	こめこ、さとう かたくりこ	あぶら		
	{		即席漬け		しおこんぶ		キャベツ、きゅうり		ごまあぶら		
			玉葱のみそ汁	みそ、とうふ		こまつな	たまねぎ	じゃがいも			
			たけのこごはん	とりにく、あぶらあげ			たけのこ		は、成長が早いことから、)このように早く大きく	701 27.1 19.6	こどもの 献立
		ľ	兜型ハンバーグ	とりにく、だいず ぶたにく		トムト	たまねぎ、にんにく しょうが		しい」という願いを込め D日に食べられています。 ,		
2	金	MILK	磯香和え	かつおぶし	のり	こまつな、にんじん	もやし		ごまあぶら		
	217		豆腐のすまし汁	とうふ、かまぼこ		にんじん	えのきたけ、ねぶかねぎ				
			(幼)こどもの日ゼリー	とうにゅう、ゼラチン			メロンかじゅう	さとう			
			(小・中)かしわもち	あずき				さとう、こめこ うるちまい			
5	月		* - * -	- * * -	- * -	- €	さもの日 😍 🖚	- *	* *	- *	*
3	火			• • • • •	<u></u>	-	替休日 🍑 🛰 🛰	-		- -	p. p. p
\dagger			玄米入り丸型パン	はさんで食べてね!	だっしふんにゅう			こむぎこ	ショートニング		
			メンチカツ	ぶたにく、とりにく			キャベツ、たまねぎ	こむぎこ	あぶら	772	
7	水	HILK	ボイルキャベツ	だいず			キャベツ	さとう、パンこ	_	32.5 32.1	
				ぶたにく、ベーコン	チーズ	にんじん、トマト	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	02.1	
+				<i>だい</i> ず	なまクリーム	1270070	にんにく、しょうが	さとう	פינונט		
		ŀ	麦ごはん	ぶたにく、なまあげ				こめ、むぎ かたくりこ	-1++ 717	741 31.0 28.9	
3	木		土物リの中半点	みそ ぶたにく、とりにく		にんじん	たけのこ、キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			シュウマイ	だいず、たら				こむぎこ はるさめ	ごまあぶら		
				ハム		にんじん	きゅうり、もやし	さとう	ごま		快眠献のぞみなし
			麦ごはん					こめ、むぎ		753 27.1 30.1	
	金		肉じゃが	バボにく 納豆には快眠ホルモンを		にんじん	たまねぎ、グリンピース	さとう、しらたき じゃがいも	あぶら		
		HILK	きびなごフライ	生成する「トリプトファン」が豊富に含まれています。	きびなご			こむぎこ パンこ	あぶら		
			納豆和え	なっとう かつおぶし	のり	ほうれんそう にんじん		さとう			
			麦ごはん					こめ、むぎ		753 27.1 30.1	
			ハヤシライス	ぶたにく	なまクリーム	にんじん	たまねぎ、にんにく しょうが、しめじ	さとう	あぶら		
2	月	HILK	海藻サラダ	まぐろ	わかめ		キャベツ、コーン	さとう	ごまあぶら		
		,	マスカットゼリー				マスカットかじゅう	さとう みずあめ			
			 麦ごはん					こめ、むぎ			+
		ŀ	鮭の西京焼き	さけ、みそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	西京みそは 生まれたも	ま京都 C のです。 T	しょうが	さとう	ごまあぶら	701 34.9 19.1	郷土食の in 京都
		·					もやし、えのきたけ		20(0):01:0		
3	火		湯葉入りすまし汁	とうふ、ゆば		にんじん	しいたけ、たまねぎ				
			/ // (幼)きなこプリン	かまぼこ	にゅうせいぶん	10.70070	001/01/01/01/01/01	さとう			
			(小中)わらびもち	きなこ				タピオカ、さとう			
			チャーハン	やきぶた		はねぎ、にんじん	たけのこ、しいたけ	こめ、さとう	ごま		大仁中 長岡中 なし
	ماد ماد		鶏肉の香味ソース	とりにく			にんにく、しょうが ねぶかねぎ	こめこ、さとう かたくりこ	あぶら	772 20.7	
4	水	MILK	中華サラダ	ハム		にんじん	きゅうり、もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	30.7 31.4	
			卵とコーンのスープ	たまご、とうふ		ほうれんそう	たまねぎ、コーン	かたくりこ	ごまあぶら		
\dagger			フレンチトースト	たまご	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう	ショートニング バター	717 28.7	大仁の長岡の
5	木		ポトフ	ぶたにく		ブロッコリー にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ セロリー、キャベツ	じゃがいも	あぶら		
	11	MILK	フルーツポンチ			1270070	みかん、パイナップル	ナタデココ しらたまだんご		26.7 26.6	
-							ぶどうかじゅう	さとう			• • •
			麦ごはん				わんこん たまわぎ	こめ、むぎ			大田長長5 な 長3 な 日本生し
6	金		れんこんつくね	ぶたにく、とうふ とうにゅう、かつおぶし			れんこん、たまねぎ しょうが	パンこ、さとう かたくりこ		717 33.4	
	717	MILK	磯マヨ和え	かつおぶし	のり	こまつな、にんじん	キャベツ	さとう	ノンエック゛マヨネース゛	27.6	
			もやしのみそ汁	とうふ、みそ あぶらあげ			もやし、ねぶかねぎ	さといも			





* 5月の献立表*デ

今月の食育目標:食事のマナーについて考えよう

	曜	牛	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を	〈緑〉 を整えるもとになる食品	おもにエネルギー	黄〉 -のもとになる食品	Iネルギー(kcal) たんぱく質(g)	メモ
		乳		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	脂質(%)	X +
			麦ごはん					こめ、むぎ		716 33.4 27.6	
			中華丼	ぶたにく		にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、もやし、たけのこ たまねぎ、しいたけ、キャベツ	かたくりこ	ごまあぶら		
9	月	MILK	春巻き	ぶたにく		にんじん、にら	もやし、キャベツ、たまねぎ たけのこ、しいたけ	はるまきのかわ はるさめ	あぶら、ごまあぶら		
			ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま		
			ライチゼリー			10.70070	ライチかじゅう レモンかじゅう	さとう	20		
	火		麦ごはん				0 20/3 0 19 5	こめ、むぎ		712 34.8 28.6	
			鯖のみそ煮	さば、みそ			しょうが	さとう			
20		MILK	おひたし		のり	こまつな、にんじん	キャベツ		ごまあぶら		
			 豆乳豚汁	とうふ、ぶたにく とうにゅう、みそ		にんじん	だいこん、たまねぎ ねぶかねぎ	じゃがいも こんにゃく			
			黒糖入りねじりパン		だっしふんにゅう		19121/1,195	こむぎこ	ショートニング		世界の果でまで
			タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく、しょうが			707 37.0 34.2	う 行って給負 in
21	水	MILK	 ポテトサラダ	NΔ		にんじん	きゅうり、コーン	じゃがいも	ノンエック゛マヨネース゛		ィンド
			ミネストローネ	ベーコン、だいず		トマト、にんじん	セロリー、にんにく	マカロニ	オリーブオイル		(*)
			さくらごはん	7. 37. /2019		ほうれんそう	たまねぎ	こめ	39 23170		
				/ 7 H / ^ /	<i>0</i> 10			こめ こむぎこ	ナジン		ふるさと 給食のE
20	_		黒はんぺんフライ	くろはんぺん	のり		+ \h !	パンこ	あぶら	756	WO 1200 C
22	*	HILK	おかか和え	かつおぶし		にんじん、こまつな	もやし			25.0 27.6	1
			おざく 図南町の郷土料理	あぶらあげ 		にんじん	だいこん	さとう、こんにゃく			
				ゼラチン	にゅうせいぶん			こむぎこ			
			麦ごはん					こめ、むぎ		729 29.5 23.7	
23	金		チキンカレー	とりにく		トマト、にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ	さとう、じゃがいも はちみつ	あぶら		
		MILK	元気サラダ	かつおぶし、ハム	しおこんぶ	にんじん	きゅうり、コーン キャベツ	さとう	あぶら		
			ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ				
			うどん					こむぎこ		793 37.1 31.2	
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、とうにゅう	あおさ			こめこ こむぎこ	あぶら		
26	月	MILK	わかめ入りツナ和え	まぐろ	わかめ		きゅうり、キャベツ	さとう	ごまあぶら		
			和風つけ汁	とりにく、あぶらあげ		にんじん	しいたけ、ねぶかねぎ	さとう			
			豆乳プリンタルト	とうにゅう				さとう こめこ	あぶら		
			食パン		だっしふんにゅう			こむぎこ	ショートニング		
			メイプルジャム					メイプルジャム		779 36.7 37.2	
27	火	A	 鰆のレモンソース	さわら			レモンかじゅう	かたくりこ	あぶら		
		MILK	 コールスローサラダ	<u></u>		にんじん	コーン、キャベツ	さとう	ノンエック゛マヨネース゛		
			ABCスープ	 ベーコン、だいず		ほうれんそう	にんにく、セロリー たまねぎ	マカロニ	オリーブオイル		
28	水		♦ ♦ • ♦ •		<u> </u>		がません •� ⁽	<u> </u>	.	♦	• 🕹 🖴 🔞
			麦ごはん					こめ、むぎ			
			鶏肉のねぎみそ焼き	とりにく、みそ			ねぶかねぎ	さとう		723 33.5 31.7	
29		MILK	千草和え	あぶらあげ		 にんじん、こまつな	にんにく、しょうが キャベツ	しらたき	ごまあぶら		
			かきたま汁	とうふ、たまご		ほうれんそう	たまねぎ、えのきたけ	かたくりこ	_ = 5.55.5.		
			麦ごはん	- J.S., /C&C		にんじん	, condex , revierely	こめ、むぎ			
	金	MILK	数じフライ	 				こむぎこ	あ ぶこ	725	
30				あじ			+ + ^"\\	パンこ	あぶら	30.2	
			ごま和え	とうふ、みそ		にんじん、こまつな	キャベツ	さとう じゃがいも	ごま	27.3	
			肉団子入りみそ汁	とりにく、だいず			もやし、ねぶかねぎ	こむぎこ			

新茶の季節です!~5月2日は、「ハナハ夜」~



「夏も近づくハ十ハ夜~♪」という茶摘み歌をご存じですか?

八十八夜は、立春から数えて88日目のことです。 この時期から畑 に霜が降りる心配がなくなるため、茶摘みや稲の 種まきなどを始める目安の日とされていました。

1日の給食では、沼津市産のお茶を使用した塩唐揚げを提供します!!





