

令和3年度

* 5月の献立表 *

長岡中学校

今月の食育目標：食事のマナーについて考えよう

日	曜	牛乳	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		1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
3月			けんぼうきねん日								
4火			みどりの日								
5水			こどもの日								
6木		牛乳	ナン		脱脂粉乳			ナン		743kcal 30.3g 35%	1日は八十八夜でした
			キーマカレーソース	豚肉 豆乳 みそ		にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ りんごピューレとトマト(全て加熱済)	じゃがいも 油			
			マカロニポロネーズ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	パン粉 マカロニ バター 油			
			ラムネ型チーズ		チーズ						
			米粉のカップケーキ	豆乳				米粉 砂糖 メープルシロップ 油			
7金		牛乳	麦ご飯				グリーンピース	米 麦	740kcal 29.7g 21%		
			チンジャオロースー	豚肉		青・赤ピーマン	たけのこ しょうが にんにく 根深ねぎ	砂糖 かたくり粉 油 ごま油			
			じゃが丸揚げ					じゃがいも かたくり粉 油			
			わかめスープ		わかめ	にんじん	コーン 根深ねぎ	かたくり粉 ごま			
			乳酸菌飲料ジョア		乳酸菌飲料						
10月		牛乳	麦ご飯					米 麦	739kcal 32.2g 28%		
			人参ご飯の具	鶏肉 油揚げ		にんじん	しょうが えだまめ	砂糖 油			
			鶏肉のわさびみそ焼き	鶏肉 みそ			しょうが わさび	砂糖			
			キャベツの豆乳汁	鶏肉 豆乳		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	コーンスターチ			
			紫いもチップス					さつまいも 砂糖 油			
11火		牛乳	麦ご飯					米 麦	776kcal 33.6g 21%		
			豚肉丼の具	豚肉 さつま揚げ なると		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しらたき しめじ	砂糖 かたくり粉 油			
			焼きししゃも	ししゃも							
			もやしのコーンあえ			ほうれん草 にんじん	もやし コーン	砂糖			
			バナナ				バナナ				
12水		牛乳	マーガリンロール		脱脂粉乳			パン マーガリン	783kcal 31.0g 30%	長岡北小学校 なし	
			チリコンカーン	いんげん豆 豚肉		にんじん トマト(加熱済)	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 油			
			小松菜の炒め物	ハム		こまつな にんじん	キャベツ	油			
			サイダーゼリー		寒天		みかん(加熱済)	砂糖 サイダー			
13木		牛乳	麦ご飯					米 麦	749kcal 31.1g 25%	幼稚園なし	
			中華丼の具	豚肉 うすら卵		にんじん	しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ キャベツ たまねぎ ヤングコーン	砂糖 かたくり粉 油 ごま油			
			ツナぎょうざ	まぐろ水煮			たまねぎ	かたくり粉 ぎょうざの皮 油 ノンエッグマヨネーズ			
			パインコーンポート	小豆			パインアップル(加熱済)	砂糖			
14金		牛乳	麦ご飯					米 麦	789kcal 35.8g 26%	長岡北小学校 なし	
			納豆	納豆			納豆のたれ(加熱済)				
			卵焼き	鶏肉 たまご	ひじき	にんじん みつば	切干大根	砂糖 ごま油			
			じゃが芋のきんぴら	さつま揚げ		にんじん 青ピーマン	つきこんにゃく	砂糖 じゃがいも ごま油 ごま			
			すまし汁		わかめ		えのき しめじ	焼きふ			
17月		牛乳	ソフト麺					ソフトめん	790kcal 28.8g 24%	長岡中学校 なし	
			ミートソース	豚肉	チーズ	にんじん トマト(加熱済)	にんにく たまねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖 油 バター			
			コーンサラダ			にんじん	きゅうり キャベツ コーン	砂糖 えごま油			
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん・パイン・干しぶどう(全て加熱済) パナ ナ	砂糖			
18火		牛乳	グリーンピースご飯			グリーンピース		米	821kcal 29.1g 33%	長岡中学校 なし	
			飛鳥チャウダー	ベーコン 鶏肉 みそ 油揚げ 焼き豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ	油 生クリーム			
			わかめのレモンあえ		わかめ		キャベツ きゅうり レモン果汁(加熱済)				
			バイクドチーズケーキ	卵	クリームチーズ ヨーグルト		レモン果汁(加熱済)	砂糖 小麦粉 生クリーム			

➡ 献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	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		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
19	水	MILK	酢めし					米 砂糖		760kcal 36.8g 28%		
			ツナそば	まぐろ油漬			しょうが					
			鶏天	鶏肉 豆乳			にんにく		小麦粉 かたくり粉 油			
			即席漬け		塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま			
			すまし汁	豆腐	わかめ	みつば	えのき しめじ					
20	木	MILK	縦割りロールパン		脱脂粉乳			パン		851kcal 35.9g 28%		
			ハムカツ	ブレスハム 豆乳			トマト (加熱済)		小麦粉 パン粉 砂糖 油			
			キャベツのポトフ	ベーコン 豚肉			にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも 油			
			ナタデココフルーツ					パイナップル・みかん (全て加熱済) ナタデココ	砂糖			
21	金	MILK	麦ご飯					米 麦		822kcal 33.9g 29%		
			さばのみりん干し	さば								
			肉さと	豚肉			にんじん いんげん	しらたき たまねぎ	さといも 砂糖 油			
			かぼちゃのみそ汁	みそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ えのき					
24	月	MILK	麦ご飯					米 麦		812kcal 32.5g 31%		
			のりのつくだ煮		のり				砂糖 でんぷん 水あめ			
			チキングリル米粉ソース	鶏肉 豆乳 みそ			にんにく しめじ		米粉 油 オリーブ油			
			春雨サラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり		春雨 砂糖 ごま油 ごま			
25	火	MILK	麦ご飯					米 麦		760kcal 27.4g 23%		
			ハヤシライス	豚肉 豆乳 みそ			にんじん トマト (加熱済) グリンピース	にんにく たまねぎ しめじ	砂糖 油			
			彩りサラダ	ハム ひよこ豆 いんげん豆	ひじき		えだまめ 青えんどう豆		砂糖 えごま油			
			プルーンヨーグルト		ヨーグルト		プルーン (加熱済)					
26	水		給食はありません					パン 玄米チップ				
27	木	MILK	黒糖入り角型食パン		脱脂粉乳			パン 黒糖		805kcal 34.5g 32%		
			さわらのレモンソース	さわら				レモン果汁 (加熱済)	砂糖 かたくり粉 油			
			スパソテー	ウインナー			にんじん 青ピーマン トマト (加熱済)	たまねぎ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油			
			麦とキャベツのスープ	ベーコン レンズ豆		にんじん	たまねぎ キャベツ えのき		麦			
28	金	MILK	麦ご飯					米 麦		735kcal 32.1g 20%		
			五目チャーハンの具	豚肉 焼き豚 なた			にんじん グリンピース	根深ねぎ				ラード ごま油
			しゅうまい	豚肉 鶏肉			たまねぎ 干しいたけ しょうが		しゅうまいの皮 かたくり粉 砂糖 油			
			ワンタンスープ	鶏肉			にら にんじん	もやし	わたんたんの皮			
31	月	MILK	麦ご飯					米 麦		791kcal 28.9g 23%	長岡南小学校 なし	
			大豆ふりかけ	煎り大豆					砂糖 油			ごま
			鰯の甘酢あんかけ	いわし			にんじん 青ピーマン	たまねぎ 干しいたけ	でんぷん 砂糖			油
			粉ふき芋		青のり				じゃがいも			
			トックスープ	豚肉			にんじん チンゲン菜	しょうが えのき きくらげ	トック			油 ごま油
			ミニトマト				ミニトマト					

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だより

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温
が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校
のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習
慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

生活リズムを整えるには...

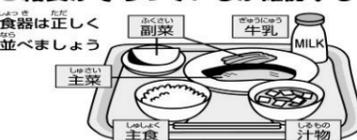
朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



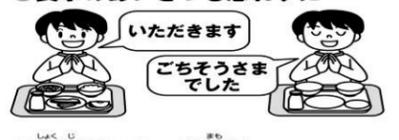
給食時間の過ごし方

時間を守って、楽しい雰囲気
で食べましょう。

給食がそろっているか確認する



食事のあいさつも忘れずに



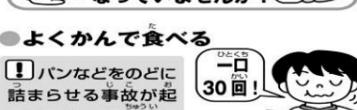
正しい姿勢で食べる



食事のマナーを守る



猫背や犬食いになっていませんか?



よくかんで食べる



担当:管理栄養士 吉野由美子