



# 令和6年5月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数21回

稲沢市立明治中学校

| 日曜   | 献立名                   | 主に体の組織をつくる  |   | 主に体の調子を整える     |                             | 主にエネルギーになる       |            | エネルギー (kcal) |
|------|-----------------------|---|---|----------------|-----------------------------|------------------|------------|--------------|
|      |                       | 1群  | 2群  | 3群             | 4群                          | 5群               | 6群         |              |
|      |                       | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品  | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻   | 緑黄色野菜          | その他の野菜<br>果物・きのこ            | 米・パン・めん<br>いも・砂糖 | 油脂・種実      |              |
| 1 水  | 麦ご飯 <b>牛乳</b>         |   | 牛乳  |                |                             | 米 大麦             |            | 739          |
|      | ビビンバ (肉・野菜・玉子)        | ぶた肉 卵   |   | ほうれんそう<br>にんじん | にんにく もやし                    | 砂糖               | ごま ごま油     |              |
|      | 春雨スープ                 | いか たら   |   | チンゲンサイ         | たまねぎ コーン ねぎ                 | 春雨               |            |              |
|      | アセロラゼリー               |   |   |                |                             | ゼリー              |            |              |
| 2 木  | だいこん葉ご飯 <b>牛乳</b>     |   | 牛乳  | だいこん葉          |                             | 米                |            | 769          |
|      | かつおのおかか煮              | かつお      |   |                |                             |                  |            |              |
|      | 和風あえ                  | かに風味かまぼこ  |   |                | きゅうり キャベツ<br>もやし            | 砂糖               |            |              |
|      | 若竹汁                   | 豆腐 かまぼこ とりにく  | わかめ   | にんじん           | たけのこ ねぎ                     |                  |            |              |
|      | かしわもち                 |   |   |                |                             |                  | かしわもち      |              |
| 7 火  | 白玉うどん <b>牛乳</b>       |   | 牛乳  |                |                             | 白玉うどん            |            | 796          |
|      | カレーうどん                | とり肉 かまぼこ<br>油揚げ   |   | にんじん           | ねぎ たまねぎ<br>干しいたけ にんにく       |                  | ルウ         |              |
|      | 青じそ入りあじフライ            | あじ       |   |                |                             | パン粉              | 油          |              |
|      | まめまめサラダ               | 大豆  |   |                | えだまめ キャベツ<br>きゅうり           |                  | しょうゆドレッシング |              |
| 8 水  | ご飯 <b>牛乳</b>          |   | 牛乳  |                |                             | 米                |            | 787          |
|      | ごぼう入りつくね (3個)         | とり肉   |   |                | たまねぎ ごぼう                    | 砂糖               |            |              |
|      | 高野豆腐の卵とじ              | とり肉 かまぼこ<br>凍り豆腐 卵  |   | みつば にんじん       | たまねぎ 干しいたけ                  | 砂糖               |            |              |
|      | こがねあえ                 |   |   | ほうれんそう         | コーン キャベツ                    | 砂糖               | ごま         |              |
| 9 木  | ご飯 <b>牛乳</b>          |   | 牛乳  |                |                             | 米                |            | 783          |
|      | とり肉と大豆の揚げ煮            | とり肉 大豆  |   |                |                             | でんぷん 砂糖          | 油          |              |
|      | 鉄骨あえ                  |   | しらす干し  | こまつな           | もやし                         | 砂糖               |            |              |
|      | たまねぎの白みそ汁             | 豆腐 油揚げ<br>みそ  |   |                | ねぎ たまねぎ                     |                  | じゃがいも      |              |
| 10 金 | ご飯 <b>牛乳</b>          |   | 牛乳  |                |                             | 米                |            | 699          |
|      | ホイコーロー                | ぶた肉 みそ  |   | ピーマン にんじん      | キャベツ にんにく ねぎ                | 砂糖 でんぷん          | 油          |              |
|      | 焼きぎょうざ                | ぶたにく とりにく   |   |                | たまねぎ キャベツ                   | 小麦粉              | ラード        |              |
|      | 中華風コーンスープ             | 豆腐 ハム   |   | にんじん           | たまねぎ たけのこ<br>コーン            | でんぷん             |            |              |
| 13 月 | ご飯 <b>牛乳</b>          |   | 牛乳  |                |                             | 米                |            | 749          |
|      | 黒はんぺんフライ              | いわし たら  |   |                |                             | パン粉 小麦粉          | 油          |              |
|      | ごまあえ                  | とり肉   |   | チンゲンサイ         | もやし                         | 砂糖               | ごま         |              |
|      | おざく                   | 油揚げ   |   | にんじん           | こんにゃく だいこん ねぎ               | さといも 砂糖          |            |              |
|      | お茶プリン                 |   |   |                |                             |                  | お茶プリン      |              |
| 14 火 | サンドイッチロールパン <b>牛乳</b> |   | 牛乳  |                |                             | パン               |            | 844          |
|      | ホットドック (ウィンナー・ケチャップ)  | ウィンナー   |   |                |                             |                  |            |              |
|      | キャベツソテー               |   |   |                | キャベツ                        |                  | 油          |              |
|      | アスパラガスのシチュー           | ベーコン  | 牛乳  | アスパラガス<br>にんじん | たまねぎ                        | じゃがいも            | ルウ         |              |
|      | セミノール                 |   |   |                | セミノール                       |                  |            |              |
| 15 水 | ご飯 <b>牛乳</b>          |   | 牛乳  |                |                             | 米                |            | 763          |
|      | きびなごの南蛮漬              |        | きびなご  | にんじん           | たまねぎ                        | でんぷん 砂糖          | 油          |              |
|      | ひじきサラダ                | とり肉   | ひじき   |                | キャベツ きゅうり<br>コーン            | 砂糖               | ごまドレッシング   |              |
|      | 合わせみそ汁                | 厚揚げ みそ  | わかめ   |                | えのきたけ ねぎ<br>だいこん            |                  |            |              |
| 16 木 | ご飯 <b>牛乳</b>          |   | 牛乳  |                |                             | 米                |            | 797          |
|      | さばの銀紙焼き               | さば みそ  |   |                |                             | 砂糖               |            |              |
|      | じゃがいものそぼろ煮            | ぶた肉 ちくわ   |   | にんじん           | たまねぎ こんにゃく<br>グリーンピース しょうが  | じゃがいも 砂糖         |            |              |
|      | 即席漬                   |   |   |                | キャベツ だいこん漬                  |                  | ごま         |              |
| 17 金 | きしめん <b>牛乳</b>        |   | 牛乳  |                |                             | きしめん             |            | 715          |
|      | 山菜きしめん                | とり肉 かまぼこ<br>油あげ   |   | にんじん           | たまねぎ ねぎ えのきたけ<br>わらび みず なめこ | 砂糖               |            |              |
|      | 抹茶豆                   | 大豆  |   |                |                             | でんぷん 砂糖          | 油          |              |
|      | みつばのり酢あえ              | ツナ  | のり  | みつば            | もやし                         | 砂糖               |            |              |
|      | アーモンド小魚               |   | かたくちいわし   |                |                             |                  | アーモンド      |              |
| 20 月 | 玄米ご飯 <b>牛乳</b>        |   | 牛乳  |                |                             | 玄米 米             |            | 743          |
|      | オムレツ                  | 卵   |   |                |                             |                  |            |              |
|      | アスパラサラダ               |   |   | アスパラガス         | キャベツ きゅうり<br>コーン            |                  | 野菜ドレッシング   |              |
|      | ブラウンシチュー              | ぶた肉   |   | にんじん           | たまねぎ にんにく<br>グリーンピース        | じゃがいも            | ルウ 油       |              |

★5月はいろいろな魚が登場します。残さず食べましょう!★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。




# 令和6年5月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数21回 稲沢市立明治中学校

| 日曜   | 献立名            | 主に体の組織をつくる   |                 | 主に体の調子を整える     |                         | 主にエネルギーになる       |            | エネルギー (kcal) |
|------|----------------|--|-----------------|----------------|-------------------------|------------------|------------|--------------|
|      |                | 1群   | 2群              | 3群             | 4群                      | 5群               | 6群         |              |
|      |                | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品   | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 緑黄色野菜          | その他の野菜<br>果物・きのこ        | 米・パン・めん<br>いも・砂糖 | 油脂・種実      |              |
| 21 火 | ご飯             | 牛乳   |                 |                |                         | 米                |            | 783          |
|      | あんかけ豆腐ステーキ     | 豆腐 たら  |                 |                | キャベツ                    | 砂糖 でんぷん          | 油          |              |
|      | ツナあえ           | ツナ   |                 | こまつな           | キャベツ                    | 砂糖               |            |              |
|      | 豚汁             | ぶた肉 油揚げ みそ   |                 | にんじん           | だいこん ごぼう ねぎ             | さといも             |            |              |
|      | プチゼリー (2個)     |  |                 |                |                         | ゼリー              |            |              |
| 22 水 | ご飯             | 牛乳   |                 |                |                         | 米                |            | 743          |
|      | しらすコロッケ        |  | しらす干し           |                | たまねぎ                    | じゃがいも パン粉<br>小麦粉 | 油          |              |
|      | いんげんのごまあえ      |  |                 | さやいんげん         |                         | 砂糖               | ごま         |              |
|      | ちゃんこ汁          | とり肉 あつあげ   |                 | にんじん           | だいこん ねぎ しょうが<br>たまねぎ    | でんぷん             |            |              |
| 23 木 | 小型ロールパン        | 牛乳   |                 |                |                         | パン               |            | 813          |
|      | 焼きそば           | ぶた肉 いか ちくわ   | 青のり             | にんじん           | たまねぎ キャベツ               | 焼きそばめん           | 油          |              |
|      | しゅうまい (3個)     | ぶた肉  |                 |                | たまねぎ                    | パン粉 小麦粉          |            |              |
|      | いちごゼリーあえ       |  |                 |                | パイナップル 甘夏みかん<br>もも      | いちごゼリー           |            |              |
| 24 金 | ご飯             | 牛乳   |                 |                |                         | 米                |            | 777          |
|      | いわしのしょうが煮      | いわし  |                 |                |                         |                  |            |              |
|      | きんぴらごぼう        | とり肉  |                 | にんじん<br>さやいんげん | ごぼう こんにゃく               | 砂糖               | ごま ごま油     |              |
|      | かきたま汁          | たまご かまぼこ<br>豆腐   |                 | にんじん           | えのきたけ ねぎ                | でんぷん             |            |              |
| 27 月 | 麦ご飯            | 牛乳   |                 |                |                         | 米 大麦             |            | 863          |
|      | ドライカレー         | ぶた肉 大豆   |                 | にんじん           | にんにく たまねぎ<br>グリーンピース    |                  | ルウ         |              |
|      | キャベツとベーコンのスープ  | ベーコン   |                 | パセリ            | キャベツ エリンギ               | じゃがいも            |            |              |
|      | ヨーグルト          |  | ヨーグルト           |                |                         |                  |            |              |
| 28 火 | 中華めん           | 牛乳   |                 |                |                         | 中華めん             |            | 799          |
|      | みそラーメン         | ぶた肉 みそ   |                 | にんじん           | もやし はくさい ねぎ<br>コーン にんにく |                  |            |              |
|      | 春巻き            | ぶた肉  |                 | にんじん           | キャベツ もやし                | 小麦粉              | 油          |              |
|      | わかめ中華サラダ       | とり肉  | わかめ             |                | キャベツ きゅうり               |                  | かんきつドレッシング |              |
|      | 型抜きチーズ         |  | チーズ             |                |                         |                  |            |              |
| 29 水 | ご飯             | 牛乳   |                 |                |                         | 米                |            | 764          |
|      | 厚揚げのうま煮        | 厚揚げ とり肉<br>かまぼこ  |                 | にんじん<br>さやいんげん | しょうが たけのこ<br>干しいたけ      | でんぷん 砂糖          |            |              |
|      | こんにゃくのごまみそかけ   | みそ   |                 |                | こんにゃく                   | 砂糖               | ごま         |              |
|      | 切干しだいこんの甘酢あえ   | ツナ   |                 | ほうれんそう         | 切干しだいこん                 | 砂糖               | ごま油        |              |
| 30 木 | くろロールパン        | 牛乳   |                 |                |                         | パン               |            | 847          |
|      | キャベツ入りメンチカツ    | 牛肉 ぶた肉   |                 |                | キャベツ たまねぎ               | パン粉              | 油          |              |
|      | ポテトサラダ         |  |                 |                | きゅうり コーン                | じゃがいも            | マヨネーズ      |              |
|      | オニオンスープ        | ベーコン   |                 | にんじん パセリ       | たまねぎ マッシュルーム            |                  |            |              |
| 31 金 | ご飯             | 牛乳   |                 |                |                         | 米                |            | 796          |
|      | 三色丼 (ツナいため・玉子) | ツナ 卵   |                 |                | しょうが たまねぎ<br>えだまめ       | 砂糖               |            |              |
|      | 呉汁             | 大豆 豆腐 みそ 豆乳  |                 | にんじん           | ごぼう ねぎ だいこん             |                  |            |              |
|      | オレンジ           |  |                 |                | オレンジ                    |                  |            |              |

★5月はいろいろな魚が登場します。残さず食べましょう!★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

## 魚をもっと食べよう!

魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。また、さばなど青魚と呼ばれる魚の油(脂質)にはDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)と呼ばれる血液をサラサラにして生活習慣病予防の効果がある成分が多く含まれます。さらに、DHAは脳の発達などに影響を与えるといわれています。



## 魚の形知っていますか?

昔と違い、加工されたり切り身の魚がよく出回っていることから、何の魚を食べているのか名前や形を知らない人が増えています。自分がよく食べる魚について、調べてみましょう。



## 5月5日は「端午の節句」

別名「菖蒲の節句」ともいいますが、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄除けの行事がもとなり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。



## 13日 静岡県の料理

「黒はんぺん」はいわし・あじ等のすり身で作ったはんぺんで、静岡県ではフライ、焼き物、煮物や静岡おでんの具材にもなっています。「おざく」は静岡県の三島市などで食べられている郷土料理で、さといも、だいこん、にんじんなどの野菜をだし汁としょうゆ、砂糖で煮た野菜の汁物のことです。

