


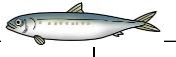






令和5年5月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数20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(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
1月	ご飯 牛乳		牛乳			米		755
	とり肉のレモン煮	とり肉			レモン	でんぷん 砂糖	油	
	ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ きゅうり			
	新たまねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ			
2火	ご飯 牛乳		牛乳			米		786
	かつおそぼろご飯 (かつおそぼろ・いりたまご)	かつお ツナ 卵		にんじん	えだまめ しょうが	砂糖	ごま	
	若竹汁	かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ えのきたけ ねぎ			
	かしわもち						かしわもち	
8月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		753
	カレーライス	ふた肉		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	ルウ	
	春レタスサラダ	ツナ		赤ピーマン	レタス きゅうり コーン		やさいドレッシング	
	オレンジ				オレンジ			
9火	ご飯 牛乳		牛乳			米		809
	みそ焼き丼	ふた肉 ちくわ みそ 		にんじん	キャベツ もやし にんにく	でんぷん 砂糖		
	いわしのしょうが煮	いわし				砂糖		
	あおさ汁	豆腐 たら	あおさ		たまねぎ はくさい ねぎ れんこん	でんぷん		
10水	だいこん葉ご飯 牛乳		牛乳	だいこん葉		米		733
	ししゃもの甘露煮	ししゃも 						
	肉じゃが	ふた肉 ちくわ		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
	即席漬				はくさい きゅうり だいこん漬		ごま	
11木	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		816
	スティックバーグ・とんかつソース	牛肉 ふた肉 とり肉			たまねぎ	パン粉		
	ポイルキャベツ				キャベツ			
	アスパラガスのシチュー	とり肉	牛乳	アスパラガス にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ルウ	
12金	ご飯 牛乳		牛乳			米		774
	白身魚のチリソース	白身魚 厚揚げ		ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖	油	
	はるさめの中華スープ	牛肉 ふた肉 とり肉		にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ コーン 干しいたけ	はるさめ		
	アセロラゼリー						アセロラゼリー	
15月	ご飯 牛乳		牛乳			米		766
	さばの銀紙焼き	さば みそ 				砂糖		
	ささみと野菜のあえもの	とり肉		にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま	
	かきたま汁	卵 かまぼこ 豆腐		みつば	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		
16火	中華めん 牛乳		牛乳			ちゅうかめん		751
	しょうゆラーメン	ふた肉 なると		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ ねぎ			
	揚げぎょうざ(3個)	ふた肉			キャベツ たまねぎ	小麦粉	油	
	切干しだいこんの中華あえ	とり肉		ほうれんそう	きゅうり 切干しだいこん	砂糖	ごま油	
17水	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		727
	厚焼き玉子	卵						
	煮豆	大豆 とり肉 はんぺん		にんじん		砂糖		
	けんちん汁	油揚げ 豆腐			ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	さといも		
18木	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン		788
	焼きそば	ふた肉 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	
	ウインナー	ウインナー						
	メロンゼリーあえ				パイン もも	メロンゼリー ナタデココ		
19金	ご飯 牛乳		牛乳			米		755
	天むす(えび天2尾・手巻きのみ)	えび 	のり			小麦粉 でんぷん	油	
	ツナあえ	ツナ		ほうれんそう	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	
	赤みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん えのきたけ			

★魚をはじめとする、魚介類の栄養をしっかりといきましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



令和5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 20回 稲沢市立明治中学校

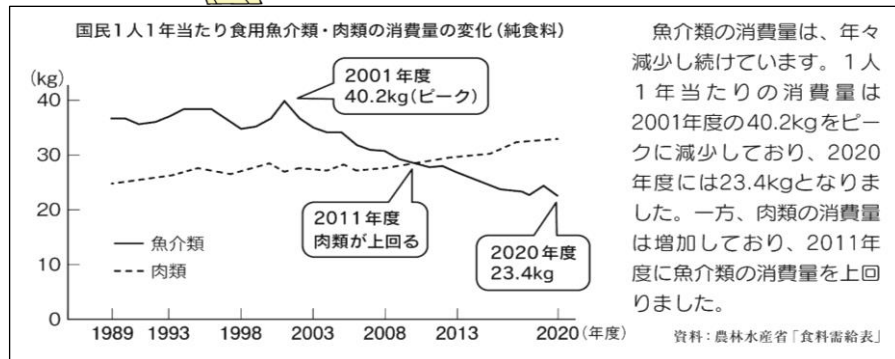
日 曜	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	
22 月	玄米ご飯	牛乳	牛乳			玄米 米		823
	しゅうまい(3個)	ふた肉 とり肉			たまねぎ	小麦粉	ラード	
	マーボー豆腐	豆腐 ふた肉 みそ 大豆		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	でんぷん 砂糖	ごま油	
	ハンサンスー	ハム			きゅうり キャベツ もやし	はるさめ 砂糖	ごま油	
23 火	白玉うどん	牛乳	牛乳			白玉うどん		741
	五目うどん	とり肉 油揚げ かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ			
	愛知のかき揚げ	大豆			たまねぎ	小麦粉	油	
	鉄骨あえ		ひじき	こまつな	もやし キャベツ コーン	砂糖		
24 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		709
	いかフライ	いか				パン粉 小麦粉	油	
	梅風味あえ				もやし きゅうり キャベツ うめ			
	豚汁	ふた肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも		
25 木	スライスパン・いちごジャム	牛乳	牛乳			パン いちごジャム		788
	ツナオムレツ	卵 ツナ			たまねぎ			
	ジャーマンポテト	ウインナー		パセリ	コーン	じゃがいも		
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ		
26 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		702
	きびなごの南蛮漬	きびなご		にんじん	たまねぎ	砂糖 米粉	油	
	いんげんのごまあえ			さやいんげん		砂糖	ごま	
	五目汁	とり肉 油揚げ 豆腐		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	でんぷん		
29 月	ご飯	牛乳	牛乳			米		760
	照り焼き肉団子(2個)	とり肉			たまねぎ			
	親子煮	とり肉 卵 かまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ たけのこ 干しいたけ	砂糖		
	こんにゃくサラダ			こまつな	こんにゃく もやし コーン		ごまドレッシング	
30 火	ソフトめん	牛乳	牛乳			めん		900
	ミートソース	ふた肉 ふたレバー		にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース	砂糖	ルウ	
	マセドアンサラダ	ハム		あかピーマン	きゅうり コーン	じゃがいも	フレンチドレッシング	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
31 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		728
	さけの銀紙巻き	さけ			だいこん	砂糖		
	青菜のおひたし	かつお節		ほうれんそう	はくさい もやし	砂糖		
	新じゃがのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		

★魚をはじめとする、魚介類の栄養をしっかりとりましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



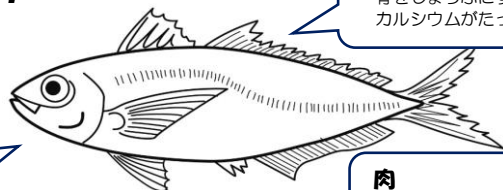
魚を積極的に食べよう!



©少年写真新聞社

魚の体には栄養が満点!

脂質
さば・いわしなどの青魚の脂質には脳の働きをよくする「DHA」血液をきれいにする「EPA」が含まれます。



骨・軟骨
骨をしょうぶにするカルシウムがたっぷり!

肉
体を作るたんぱく質と、血を作る鉄分が豊富に入っています。

★今月の献立紹介★

9日 三重県の料理

三重県亀山市のご当地グルメ「みそ焼きうどん」をアレンジしました。町おこしのために生まれた料理はみそベースの甘辛いタレで作られます。あおさは、海藻の仲間で、伊勢志摩地方の特産物です。



19日 愛知県の料理

天むすとは、小さいえびの天ぷらをつめた、一口大のおむすびで、全国でも有名な名古屋めしの一つです。赤みそは愛知を代表する調味料です。

