# 5月給食だより（中学校）

| 日付 | 曜日 | | 主な材料と体内での働き<br>主に熱や力のもとになるもの | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの | kcal | g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | 焼肉丼<br>白菜のゆかり和え<br>中華スープ<br>牛乳 | こめ・サラダ油・砂糖 | 牛肉・赤みそ・豆腐・牛乳 | 玉ねぎ・キャベツ・人参<br>にんにく・しょうが・白菜<br>たけのこ | 604 | 26.0 | 15.2 |
| 2 | 木 | ご飯<br>豚の生姜焼き<br>粉吹き芋<br>ひじきサラダ<br>ごぼうの味噌汁<br>牛乳 | こめ・サラダ油・砂糖・じゃが芋<br>ノンエッグマヨネーズ | 豚肉・ひじき・わかめ・みそ・牛乳 | 玉ねぎ・キャベツ・しょうが<br>えだまめ・人参・コーン・ごぼう | 778 | 35.4 | 24.9 |
| 3 | 金 | 憲法記念日 | | | | | | |
| 4 | 土 | みどりの日 | | | | | | |
| 6 | 月 | 振替休日 | | | | | | |
| 7 | 火 | ご飯<br>デミグラスソースハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>白菜の味噌汁<br>牛乳 | こめ・サラダ油・マカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ | ハンバーグ・みそ・牛乳 | 玉ねぎ・マッシュルーム・胡瓜<br>人参・白菜 | 688 | 24.2 | 23.1 |
| 8 | 水 | ロールパン<br>タンドリーチキン<br>海藻サラダ<br>キャベツソテー<br>野菜スープ<br>牛乳 | ロールパン・サラダ油・じゃが芋 | 鶏肉・海藻・牛乳 | もやし・キャベツ・コーン<br>玉ねぎ・人参 | 732 | 30.7 | 34.4 |
| 9 | 木 | ご飯<br>ホイコーロー<br>シュウマイ<br>中華サラダ<br>わかめスープ<br>牛乳 | こめ・サラダ油・砂糖・片栗粉 | 豚肉・シュウマイ・わかめ・牛乳 | キャベツ・ピーマン・人参<br>にんにく・大根・胡瓜・コーン<br>たけのこ | 627 | 27.5 | 17.1 |
| 10 | 金 | まめご飯<br>さわらの照り焼き<br>塩きんぴら<br>里芋の味噌汁<br>豆乳プラマンジェ<br>牛乳 | こめ・ごま油・砂糖・さといも<br>こんにゃく・豆乳プラマンジェ | さわら・豚ひき肉・みそ・牛乳 | グリーンピース・ごぼう・人参<br>玉ねぎ | 774 | 35.1 | 24.0 |
| 11 | 土 | | | | | | | |
| 13 | 月 | ご飯<br>鶏肉のバジル風味焼き<br>もやしの中華和え<br>厚揚げの煮物<br>白菜の味噌汁<br>牛乳 | こめ・砂糖・ごま油 | 鶏肉・厚揚げ・みそ・牛乳 | もやし・人参・白菜・玉ねぎ | 784 | 36.8 | 32.2 |
| 14 | 火 | ご飯<br>さばのカレー風味焼き<br>カリフラワーのマヨネーズ和え<br>いんげんのバター醤油炒め<br>コンソメスープ<br>牛乳 | こめ・片栗粉・バター・じゃが芋<br>ノンエッグマヨネーズ | さば・牛乳 | カリフラワー・コーン・いんげん<br>玉ねぎ・人参 | 748 | 31.3 | 25.2 |
| 15 | 水 | 食パン<br>スパゲティミートソース<br>根菜サラダ<br>リンゴジャム<br>牛乳 | 食パン・スパゲティ・サラダ油<br>ノンエッグマヨネーズ・砂糖<br>リンゴジャム | あいびき・牛乳 | 玉ねぎ・人参・マッシュルーム<br>にんにく・トマトピューレ<br>れんこん・ごぼう | 798 | 28.4 | 26.8 |
| 16 | 木 | ご飯<br>チキンカツ<br>もやしの和え物<br>ひじきの煮物<br>豆腐の味噌汁<br>牛乳 | こめ・揚油・砂糖・ごま油<br>サラダ油・こんにゃく | チキンカツ・ひじき・豆腐<br>みそ・牛乳 | もやし・胡瓜・人参・ごぼう | 759 | 26.7 | 29.1 |
| 17 | 金 | ご飯<br>肉じゃが<br>酢の物<br>オレンジ<br>大根の味噌汁<br>牛乳 | こめ・じゃが芋・糸こんにゃく<br>サラダ油・砂糖 | 豚肉・わかめ・みそ・牛乳 | 玉ねぎ・人参・胡瓜・オレンジ<br>大根 | 668 | 29.2 | 15.8 |
| 18 | 土 | | | | | | | |

| 日付 | 曜日 | | 主な材料と体内での働き<br>主に熱や力のもとになるもの | 主にからだをつくるもの | 主にからだの調子を整えるもの | kcal | g | 塩分 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 | 月 | | | | | | | |
| 21 | 火 | | | | | | | |
| 22 | 水 | | | | | | | |
| 23 | 木 | | | | | | | |
| 24 | 金 | | | | | | | |
| 25 | 土 | | | | | | | |
| 27 | 月 | ご飯<br>さばの塩焼き<br>塩昆布和え<br>厚揚げの煮物<br>里芋の味噌汁<br>牛乳 | こめ・砂糖・さといも | さば・しおこんぶ・厚揚げ<br>わかめ・みそ・牛乳 | キャベツ・人参・大根 | 731 | 36.5 | 27.0 |
| 28 | 火 | ご飯<br>豚肉の甘辛炒め<br>海藻サラダ<br>ミニお好み焼き<br>わかめスープ<br>牛乳 | こめ・サラダ油・砂糖<br>お好み焼き | 豚肉・海藻・わかめ・牛乳 | 玉ねぎ・れんこん・しめじ<br>人参・胡瓜・コーン・たけのこ | 904 | 30.6 | 17.3 |
| 29 | 水 | ロールパン<br>クリームシチュー<br>ブロッコリーのマヨネーズ和え<br>いちごジャム<br>牛乳 | ロールパン・じゃが芋<br>ノンエッグマヨネーズ<br>いちごジャム | 鶏肉・牛乳 | 玉ねぎ・人参・グリーンピース<br>ブロッコリー・コーン | 769 | 28.6 | 30.9 |
| 30 | 木 | ご飯<br>バーベキューチキン<br>キャベツソテー<br>ごぼうサラダ<br>コンソメスープ<br>牛乳 | こめ・サラダ油・砂糖・じゃが芋<br>ノンエッグマヨネーズ | 鶏肉・牛乳 | にんにく・しょうが・キャベツ<br>人参・玉ねぎ・ごぼう・コーン | 706 | 28.3 | 25.4 |
| 31 | 金 | カレーライス<br>マカロニサラダ<br>プリン<br>牛乳 | こめ・じゃが芋・サラダ油<br>カレールー・マカロニ<br>ノンエッグマヨネーズ | 牛肉・プリン・牛乳 | 玉ねぎ・人参・にんにく・胡瓜 | 795 | 28.1 | 23.1 |

## 5月5日は「端午の節句」と「こどもの日」

「端午の節句」は、伝統行事として江戸時代以降は男子の成長を祝う日となっていました。
「こどもの日」は法律で制定された祝日で、男女を問わず、
「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、親に感謝する」日とされています。

### かしわ餅

かしわの木は、
若い芽が出るのを
見届けてから葉が落ちることから
「跡継ぎが絶えない」「子孫繁栄」
という意味がこめられており、
縁起のよい食べものと
されています。

### ちまき

ちまきには、
「病気や災難から身を守ってくれる」
といういわれがあり、
「子どもの健康を願って」
端午の節句に
食べられるようになりました。

### カツオ

この時期にとれるカツオは、
初がツオと呼ばれます。
「カツオ」が「勝男」に
通ずることから、
強く育つことを願って
食べられるようになりました。

・献立表の数値は、中学年の一人当たりの値です。
・献立の一部を変更することもあります。
・新型コロナウイルス感染症対策のため、予定が変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。