



5月分 予定献立表

(中学校)



日	曜	休みの学校	献立名		使用する材料			栄養価		
			主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	月	こどもの日 献立	たけのこごはん	甘酢あんかけ肉団子(3個) 小松菜のごま和え 利府わかめのみそ汁 こどもの日デザート	わかめ 豆腐 みそ ちくわ とり肉 油揚げ	ねぎ 小松菜 もやし にんじん たけのこ ごぼう 玉ねぎ	ごはん ジャがいも 砂糖 ごま パン粉 でんぷん デザート	770	27.2	
2	火	しら中	塩分控えめパン	野菜しょうゆラーメン 肉しゅうまい(3個) パンパンジーサラダ	ふた肉 なたと とり肉	もやし にんじん キャベツ たけのこ ねぎ とうもろこし きゅうり しょうが 玉ねぎ	パン 中華麺 ドレッシング でんぷん 砂糖 小麦粉	730	35.5	
3	水	憲法記念日								
4	木	みどりの日								
5	金	こどもの日								
8	月		利府町産米 ごはん	トマトとポークのハヤシシチュー アスパラガスのサラダ オレンジ キャンディーチーズ(2個)	ふた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん とうもろこし にんにく アスパラガス きゅうり ブロッコリー トマト オレンジ	ごはん ジャがいも 油 ドレッシング ハヤシシルワ デミグラスソース	796	25.7	
9	火		ミルクパン	カレーうどん チーズはんぺんフライ きゅうりとちくわのごま和え	ふた肉 なたと はんぺん ちくわ チーズ たまご わかめ	玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり	パン うどん ごま 油 砂糖 パン粉 カレールウ	874	32.1	
10	水		利府町産米 ごはん	豆腐ハンバーグ和風おろしソース ごぼうのしぐれ煮 油麩入りみそけんちん汁	豆腐 ふた肉 みそ とり肉	にんじん 大根 小松菜 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん ねぎ ごぼう しょうが	ごはん ジャがいも パン粉 ごま油 砂糖 油 でんぷん 油麩 小麦粉	776	33.1	
11	木		背割り ソフトパン	とり肉とマカロニのクリーム煮 ロングウインナー チリドックピーンズ	とり肉 チーズ ウインナー 大豆 ふた肉 いんげん豆 ひよこ豆	にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	パン マカロニ ジャがいも ホワイトルワ ベジメルトソース 油 バター	939	37.1	
12	金	広島サミット 献立	利府町産米 ごはん	とり肉のレモンソース じゃこのサラダ 広島風だんご汁	とり肉 みそ しらす かつおぶし	大根 にんじん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ きゅうり もやし レモン	ごはん 白玉団子 小麦粉 砂糖 油 でんぷん ドレッシング	773	32.0	
15	月	食育の日 メニュー	利府町産米 ごはん	かつおのねぎソース 筍とがんとのお煮しめ 旬野菜のみそ汁	豆腐 みそ かつお 油揚げ 昆布 がんもどき	にんじん えのきだけ キャベツ ねぎ 玉ねぎ たけのこ こんにゃく さやえんどう レモン	ごはん ジャがいも 砂糖 でんぷん 油	829	33.1	
16	火		ミルクパン	タンドリーチキン グリーンサラダ 白豆のポターージュ	とり肉 白豆 チーズ かに風味かまぼこ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ	パン ジャがいも バター ベジメルトソース ホワイトルワ ドレッシング	834	38.5	
17	水		利府町産米 ごはん	照り焼きとりつくね ずき昆布の炒り煮 せんべい汁	とり肉 昆布 さつま揚げ ひじき	大根 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく 枝豆 玉ねぎ	ごはん せんべい 砂糖 でんぷん 油 パン粉	750	31.6	
18	木		米粉パン	山菜煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ 野菜のごま酢和え	油揚げ ちくわ とり肉 あおさ	にんじん ねぎ しいたけ きゅうり もやし わらび うど みずな えのきだけ なめこ たけのこ	パン うどん 砂糖 油 小麦粉 ごま でんぷん	830	38.5	
19	金	体育祭応援 メニュー	利府町産米 ごはん	ソースカツ ブロッコリーのおかか和え ミートボールと春雨のスープ りんごゼリー	とり肉 ミートボール かつおぶし	にんじん もやし しいたけ しょうが ブロッコリー チンゲン菜 レモン りんご	ごはん 春雨 ごま油 しょうが パン粉 砂糖 小麦粉	776	29.4	
22	月	体育祭 振替休業日								
23	火	体育祭予備日(弁当)								
24	水	利府中	利府町産米 ごはん	あじフライ ひじきの炒り煮 豆麩のみそ汁	あじ みそ 油揚げ さつま揚げ ひじき 大豆	大根 にんじん 小松菜 ねぎ れんこん 枝豆	ごはん ジャがいも 豆麩 砂糖 パン粉 小麦粉 油	759	27.9	
25	木		横割り丸パン	ハンバーグきのこソース お豆のサラダ ABCマカロニスープ	ベーコン ふた肉 とり肉 大豆 ハム	玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ マッシュルーム 枝豆 ブロッコリー とうもろこし パセリ	パン マカロニ バター デミグラスソース 砂糖 ドレッシング	807	32.6	
26	金		利府町産米 ごはん	ガルパンソーラー 利府わかめとツナのサラダ 鉄分ヨーグルト	とり肉 ひよこ豆 ツナ ヨーグルト わかめ	玉ねぎ にんじん にんにく きゅうり	ごはん ジャがいも ドレッシング 油 カレールウ	830	33.3	
29	月		利府町産米 ごはん	マーボー豆腐 ショーロンポー(2個) フルーツポンチ	ふた肉 豆腐 みそ	たけのこ しいたけ にんじん ねぎ にら しょうが にんにく りんご キャベツ 玉ねぎ バイン みかん	ごはん 小麦粉 砂糖 ごま油 春雨 でんぷん	886	32.4	
30	火		横割り丸パン	野菜コロッケ(バックソース) コールスローサラダ ラビオリスープ	ふた肉 ハム	玉ねぎ パセリ にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり グリンピース もやし マッシュルーム レモン	パン パン粉 でんぷん 油 ドレッシング 小麦粉 ジャがいも 砂糖	763	24.9	
31	水	はしを 上手に 使う日	利府町産米 ごはん	さばの辛子しょうゆかけ 生揚げのみそ煮 いももち汁	とり肉 さば ふた肉 みそ 生揚げ	大根 にんじん ごぼう しいたけ ねぎ ほうれん草 たけのこ にら にんにく	ごはん ジャがいも 砂糖 油 でんぷん	768	37.1	
月平均栄養価			エネルギー : 805Kcal		たんぱく質 : 32.3g		脂質 : 23.7g		塩分 : 3.3g	

都合により、献立内容を変更することがありますので、ご了承ください。

普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは成長期に欠かせない栄養素です。給食以外の食事においても乳製品や野菜等を積極的にとり、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



5月 今月の給食目標...「朝食を食べよう」

5月に入り、学校生活にも徐々に慣れてくる頃ですが、同時に疲れが出てくる時期でもあります。体調を崩さないように「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう。

食育の日メニュー

食育の日

今月の食育の日メニューは、5月15日(月)「春の味覚を味わおう。」です。旬の食べ物を使った「かつおのねぎソース」「筍とがんとのお煮しめ」「旬野菜のみそ汁」です。よく味わっていただきます。

今月の地場産品

「米・生わかめ・きゅうり」は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

はしを上手に使う日

今月ははしを上手に使う日のテーマは、5月31日(水)「はしの持ち方を見直そう」です。給食を食べながら、自分のはしの持ち方を確認し、正しい持ち方を練習しましょう。