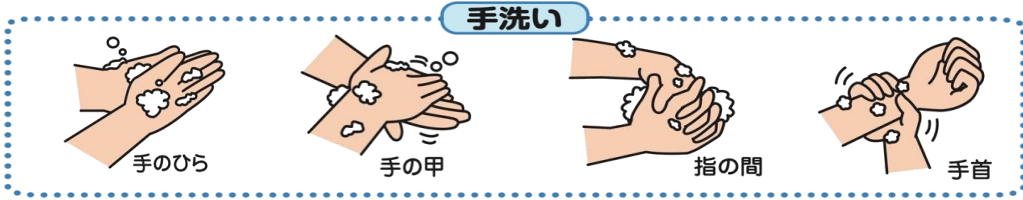


# 令和3年5月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

桜井市立学校給食センター



**奈良県産**  
米 青ねぎ  
錦糸たまご  
しめじ 豚肉

**桜井市産**  
キャベツ  
三輪そうめん(製造)



【カミカミ】のマークがある献立は、  
かみごたえのあるおかずです。しっかりか  
んで食べましょう。

よくかんで食べましょう!

6日(木)		7日(金)	
白ごはん	5群	コッペパン	5群
牛乳	2群	牛乳	2群
こいのぼりハンバーグ	1群	ちゃんぽん	5群
たまねぎ	4群	ラーメン麺	1群
しょうが	4群	豚肉	4群
こいくちしょうゆ	4群	キャベツ	3群
本みりん	4群	にんじん	3群
液体昆布だし	4群	青ねぎ	3群
キャベツの塩昆布和え	4群	なると	1群
キャベツ	4群	しょうが	4群
にんじん	3群	たまねぎ	4群
きざみ塩昆布	1群	こしょう	4群
にゅうめん汁	5群	中華スープの素	4群
三輪そうめん	1群	炒め油	4群
カットうす揚げ	1群	うすくちしょうゆ	4群
にんじん	3群	豆腐のナゲット	1群
たまねぎ	4群	豆腐のナゲット	6群
青ねぎ	4群	揚げ油	6群
干しいたけ	4群	ブルーベリージャム(個袋)	5群
削り節パック	2群	ブルーベリージャム	5群
うすくちしょうゆ	2群		
本みりん	1群		
カプト型かまぼこ	1群		
ミニたい焼き(直送)	5群		
ミニたい焼き	5群		

10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
<b>素ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>ポークカレー</b> 豚肉 1群 じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 グリーンピース 3群 ソテードオニオン 4群 白いんげんペースト 1群 こいくちしょうゆ 6群 炒め油 4群 ローリエ 4群 カレールウ1 4群 カレールウ2 4群 <b>アスパラサラダ</b> 4群 アスパラガス 4群 食塩 6群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群	<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>ポテトコロッケ</b> ポテトコロッケ 5群 揚げ油 6群 <b>豚汁</b> 豚肉 1群 冷凍豆腐 1群 たまねぎ 4群 カットしめじ 4群 にんじん 3群 ささがきごぼう 4群 じゃがいも 5群 削り節パック 1群 みそ 1群 <b>しそこんぶふりかけ(個袋)</b> しそこんぶふりかけ 1群	<b>米粉パン</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>トンカツ</b> トンカツ 1群 揚げ油 6群 トマトケチャップ 6群 ウスターソース 6群 三温糖 5群 <b>茎わかめのサラダ</b> 茎わかめ 2群 たまねぎ 4群 ホールコーン 3群 にんじん 3群 糸かまぼこ 1群 柑橘ドレッシング 6群 <b>春野菜のスープ</b> 鶏肉 1群 キャベツ 4群 にんじん 3群 カットえのきたけ 4群 じゃがいも 5群 カットいんげん 3群 スープストック 3群 うすくちしょうゆ 3群	<b>たけのごはん</b> 5群 白ごはん 5群 たけのごはんの素 4群 <b>牛乳</b> 2群 <b>さわらの塩麹づけ</b> さわらの塩麹づけ 1群 <b>キャベツのごま和え</b> キャベツ 4群 にんじん 3群 白いりごま 5群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 <b>鶏だんごスープ</b> 鶏だんご 1群 はくさい 4群 にんじん 3群 カットえのきたけ 4群 緑豆もやし 4群 スープストック 4群 こしょう 4群 うすくちしょうゆ 4群	<b>コッペパン</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>エビチリ</b> えびフリッター 1群 揚げ油 6群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 青ねぎ 3群 トマトケチャップ 5群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 米酢 1群 トウバンジャン 1群 コチジャン 1群 炒め油 1群 <b>糸かま中華スープ</b> にんじん 3群 青ねぎ 3群 しょうが 4群 はくさい 4群 豚肉 1群 干しいたけ 4群 糸かまぼこ 1群 中華スープの素 1群 こしょう 1群 うすくちしょうゆ 1群 でん粉 1群 <b>ヨーグルト(直送)</b> ヨーグルト 2群

17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
<b>素ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>マーボー豆腐</b> 冷凍豆腐 1群 豚ひき肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 干しいたけ 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 青ねぎ 3群 蒸挽き割り大豆 1群 トウバンジャン 1群 みそ 1群 八丁みそ 1群 コチジャン 1群 中華スープの素 1群 こいくちしょうゆ 1群 料理酒 1群 でん粉 5群 ごま油 6群 三温糖 5群 <b>れんこん焼売</b> れんこん焼売 1群	<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>いわしの生姜煮</b> いわしの生姜煮 1群 <b>糸かまぼこと切干大根のサラダ</b> 糸かまぼこ 1群 切干大根 4群 にんじん 3群 むき枝豆 3群 こいくちしょうゆ 3群 三温糖 5群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 <b>野菜たっぷりみそ汁</b> カットしめじ 4群 だいこん 4群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 ささがきごぼう 4群 はくさい 4群 カットえのきたけ 4群 青ねぎ 3群 カットうす揚げ 1群 削り節パック 1群 みそ 1群	<b>アップルパン</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>ポテトカツグラタン(かぼちゃ)</b> ポテトカツグラタン(かぼちゃ) 5群 ピザ用チーズ 2群 <b>カラフルサラダ</b> カットブロッコリー 3群 カットカリフラワー 4群 赤パプリカ 3群 黄パプリカ 3群 玉ねぎドレッシング 6群 <b>ジュリエンスープ</b> 鶏肉 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 キャベツ 4群 カットえのきたけ 4群 乾燥パセリ 3群 スープストック 3群 こしょう 3群 うすくちしょうゆ 3群	<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>豚肉のしょうが焼き</b> 豚肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 しょうが 4群 料理酒 4群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 <b>飛鳥汁</b> 鶏肉 1群 冷凍豆腐 1群 はくさい 4群 だいこん 4群 にんじん 3群 カットしめじ 4群 ささがきごぼう 4群 青ねぎ 3群 しょうが 4群 みそ 1群 調理用牛乳 2群 削り節パック 1群	<b>背割り減量コッペパン</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>やしきそば</b> 調理やしきそば 5群 豚肉 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 キャベツ 4群 青ピーマン 3群 ちくわ(kg) 1群 粉かつお 1群 青のり 2群 ウスターソース 2群 とんかつソース 2群 こしょう 2群 <b>チキンナゲット</b> チキンナゲット 1群 揚げ油 6群 <b>セノビーゼリー(直送)</b> セノビーゼリー 2群



24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>肉団子の甘酢あん</b> 1群 肉団子の甘酢あん <b>セルフひじきごはんの具</b> 2群 干しひじき にんじん 3群 鶏肉 1群 むき枝豆 3群 カットうす揚げ 1群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 1群 本みりん 1群 液体昆布だし 1群 <b>根菜みそ汁</b> 1群 カットうす揚げ にんじん 3群 だいこん 4群 ささがきごぼう 4群 じゃがいも 5群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 1群	<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>ビビンバ</b> 1群 豚肉 1群 にんじん 3群 ぜんまい水煮 4群 すりおろしにんにく 4群 ほうれんそう 3群 錦糸卵 1群 本みりん 1群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 1群 料理酒 1群 ごま油 6群 白いりごま 6群 <b>わかめスープ</b> 4群 緑豆もやし 4群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 ホールコーン 3群 カットしめじ 4群 カットえのきたけ 4群 カット干しわかめ 2群 スープストック 1群 うすくちしょうゆ 1群 こしょう 1群 <b>ミニフィッシュ(個袋)</b> 2群 ミニフィッシュ	<b>米粉パン</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>チキンカツのトマトソースかけ</b> 1群 チキンカツ 1群 揚げ油 6群 トマト缶 3群 トマトケチャップ 6群 オリーブ油 6群 すりおろしにんにく 5群 たまねぎ 4群 食塩 1群 <b>ポテトサラダ</b> 5群 じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 レタス 4群 こしょう 1群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 <b>ABCスープ</b> 1群 カットウインナー 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 キャベツ 4群 むき枝豆 3群 ABCマカロニ 5群 こしょう 1群 うすくちしょうゆ 1群 スープストック 1群	<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>白身魚のおろし煮</b> 1群 ホキの澱粉付き 1群 揚げ油 6群 しょうが 4群 大根おろし 4群 こいくちしょうゆ 1群 本みりん 1群 液体昆布だし 1群 <b>きんぴらごぼう</b> 4群 ささがきごぼう 4群 にんじん 3群 ちくわ(kg) 1群 三温糖 5群 炒め油 6群 こいくちしょうゆ 1群 料理酒 1群 <b>新じゃがのみそ汁</b> 5群 じゃがいも 5群 にんじん 3群 カットうす揚げ 1群 青ねぎ 3群 たまねぎ 4群 みそ 1群 白みそ 1群 削り節パック 1群	<b>コッペパン</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>あらびきロングウインナー</b> 1群 ロングウインナー 1群 トマトケチャップ 4群 ウスターソース 4群 三温糖 15群 <b>ポイル野菜</b> 4群 キャベツ 4群 にんじん 3群 食塩 1群 <b>シチュー</b> 1群 鶏肉 1群 じゃがいも 15群 カットしめじ 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 むき枝豆 3群 スープストック 2群 調理用牛乳 1群 ホワートルウ 1群 こしょう 1群



31日(月)	平均栄養摂取量								
<b>白ごはん</b> 5群 <b>牛乳</b> 2群 <b>三色とんぶりの具</b> 1群 鶏ひき肉 1群 蒸しひきわり大豆 4群 しょうが 5群 三温糖 6群 こいくちしょうゆ 3群 本みりん 3群 料理酒 6群 炒め油 3群 むき枝豆 3群 スクランブルエッグ 1群 <b>きゅうり漬け</b> 4群 きゅうり漬け <b>わかめと豆腐のみそ汁</b> 2群 カット干しわかめ 1群 冷凍豆腐 1群 カットうす揚げ 1群 カットえのきたけ 4群 にんじん 3群 みそ 1群 削り節パック 1群	<table border="1"> <tr> <td>栄養価</td> <td>中学校</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>824kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>32.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>摂取エネルギー27.3%</td> </tr> </table>	栄養価	中学校	エネルギー	824kcal	たんぱく質	32.1g	脂質	摂取エネルギー27.3%
栄養価	中学校								
エネルギー	824kcal								
たんぱく質	32.1g								
脂質	摂取エネルギー27.3%								



6つの基礎食品群	
1群	<b>たんぱく質</b> 骨や筋肉、血液などを作ります
2群	<b>カルシウム</b> 丈夫な骨をつくれます
3群	<b>ビタミンA</b> 体の調子をとのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます
4群	<b>ビタミンC</b> 体の調子をとのえ、体の抵抗力を高めます
5群	<b>炭水化物</b> エネルギー源になります
6群	<b>脂肪</b> エネルギー源になります



## 5月給食だより

今月の給食目標  
食事のマナーを守ろう

若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気な心と体をつくりましょう。

### 早寝・早起き・朝ごはん!



### 熱中症に要注意!

日中は日差しが強く、汗ばむ陽気になることもあります。また、マスクをしていると熱中症のリスクが高まりますので、こまめな水分補給を心がけましょう。



### 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日、朝ごはんを食べていますか? 寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がないご家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

### 鉄の不足に注意!



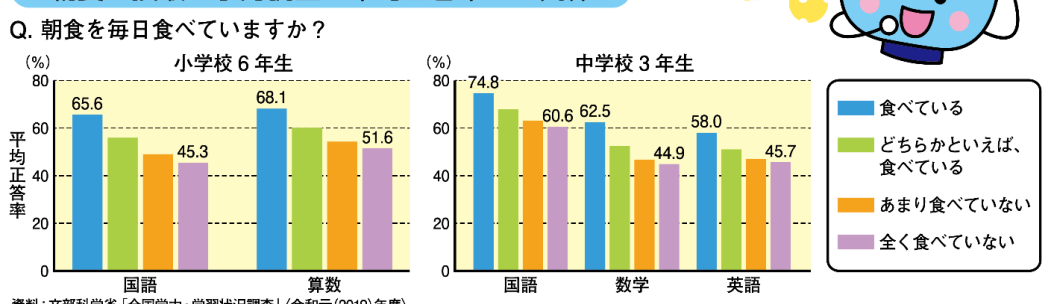
◎鉄はこんな栄養素  
血になって、全身に酸素を運び、二酸化炭素を回収する働きをしています。体の中にある鉄は60~70%が血液にあり、赤血球に含まれるヘモグロビンの材料となって活躍します。約4%は筋肉に、残りは肝臓、脾臓、骨髄にあります。

◎鉄を多く含む食品  
レバー(牛、豚、鶏)・牛肉(ヒレ)・赤貝・小松菜・ほうれん草

◎鉄が不足すると...  
鉄が足りないと、酸素が全身にいきわたらなくなり、疲れやすくなったり、持久力がなくなったり、脳に酸素が行かずに忘れっぽくなることもあります。また、鉄欠乏性貧血の原因にもなります。

ビタミンCの多い食品と一緒に食べると鉄の吸収率はあがります。ビタミンCは、ブロッコリー、ピーマン、レモン、キャベツなどに多く含まれています。

### 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



### ちゃんぽん~長崎県郷土料理~

材料(4人分)

- ラーメン麺...120g
- 豚肉...40g
- キャベツ...100g (ざく切り)
- にんじん...30g (短冊切り)
- 青ねぎ...10g (小口切り)
- なると...1人2切れ
- しょうが...1かけ (すりおろす)
- たまねぎ...40g (千切り)
- こしょう...少々
- 中華スープの素...大さじ1
- うすくちしょうゆ...小さじ1

作り方

- 鍋で豚肉としょうがを炒める。
- 水(720ml)を鍋に入れ、野菜と一緒に煮る。
- 中華スープの素で味をつけ、中華めんを加える。
- うすくちしょうゆ、こしょうで味を調え、青ねぎ、なるとをいれる。

具たくさんで子どもたちにも人気のメニューです。えびなどの海鮮をいれてもいいです。

