


令和4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

| 2日(月) | | 3日(火) | | 4日(水) | | 5日(木) | | 6日(金) | |
|--|--|---|---|---|---|---|--|-------|--|
| 素ごはん 白ごはん 5群 大麦 5群 牛乳 2群 チキンカレー 鶏肉 1群 じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 4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 ソテッドオニオン 4群 白いんげんペースト 1群 スープストック 4群 ローリエ カレールウ1 カレールウ2 花野菜サラダ カットブロッコリー 3群 カットカリフラワー 4群 たまねぎドレッシング 6群 ミニたい焼き(直送) ミニたい焼き(個袋) 5群  | |  憲法記念日 | |  みどりの日 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 【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。 </div> | |  こどもの日 | コッペパン 5群 牛乳 2群 ハムステーキ 1群 ハムステーキ アスパラとコーンのサラダ 3群 カットアスパラ ホールコーン 4群 ノンエッグマヨネーズ 6群 ABCスープ 1群 カットベーコン にんじん 3群 たまねぎ 4群 カットいんげん 3群 じゃがいも 5群 ABCマカロニ 5群 こしょう うすくちしょうゆ スープストック | | |
| 白ごはん 5群 牛乳 2群 ちくわの磯辺揚げ 1群 ちくわ(本) 5群 天ぷら粉 2群 青のり 6群 揚げ油 手作り佃煮 2群 ちりめんじゃこ 2群 きざみ塩こんぶ 6群 白いりごま 1群 糸かつお 5群 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 米酢 かやくうどん 5群 うどんめん 1群 鶏肉 1群 カットかまぼこ 1群 カットうす揚げ 1群 にんじん 3群 カットしめじ 4群 カット干しわかめ 2群 青ねぎ 3群 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 2群 液体かつおだし | 白ごはん 5群 牛乳 2群 豆腐ハンバーグのみぞれあんかけ 1群 豆腐ハンバーグ 4群 おろし大根 4群 しょうが ゆずぼん酢しょうゆ 肉じゃが 1群 豚肉 5群 じゃがいも 3群 にんじん 4群 たまねぎ 1群 ミニ絹揚げ 5群 糸こんにゃく 3群 グリーンピース こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 三温糖 料理酒 |  | コッペパン 5群 ジョア(フレーン) 2群 ポテトカップグラタン 5群 ポテトカップグラタン(国産野菜) グリーンサラダ 4群 キャベツ 4群 きゅうり 3群 カットブロッコリー 6群 イタリアンドレッシング 豆乳のポタージュ 1群 鶏肉 1群 白いんげんペースト 5群 じゃがいも 4群 たまねぎ 3群 にんじん 4群 カットいんげん 6群 マーガリン 5群 小麦粉 1群 無調整豆乳 こしょう スープストック | 白ごはん 5群 牛乳 2群 さばのみそ煮 1群 さばのみそ煮 根菜のきんぴら 1群 ちくわ(kg) 4群 ささがきごぼう 3群 にんじん 4群 カットれんこん 6群 白いりごま 5群 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 炒め油 にゅうめん汁 5群 三輪そうめん 1群 鶏肉 1群 カットうす揚げ 3群 にんじん 1群 カットかまぼこ 3群 青ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 2群 | コッペパン 5群 牛乳 2群 ポークビーンズ 1群 豚肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 じゃがいも 5群 ソテッドオニオン 4群 大豆水煮 1群 グリーンピース 3群 白いんげんペースト 1群 赤ワイン ハヤシルウ ウスターソース こしょう オニオンサラダ 5群 糸かまぼこ 1群 キャベツ 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 たまねぎドレッシング 6群 ミルメークコーヒー 5群 ミルメークコーヒー(個) | | | | |
| 白ごはん 5群 牛乳 2群 八宝菜 1群 豚肉 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 1群 いか短冊 1群 うずら卵水煮 4群 カットたけのこ水煮 3群 にんじん 4群 たまねぎ 4群 はくさい 3群 ニラ 4群 緑豆もやし 4群 干しいたけ 4群 炒め油 6群 でんぶん 5群 うすくちしょうゆ 中華スープの素 キャベツ入り平つくね 1群 キャベツ入り平つくね 中濃ソース(個袋) | 白ごはん 5群 牛乳 2群 豚肉のしょうが焼き 1群 豚肉 4群 たまねぎ 3群 にんじん 4群 しょうが 5群 料理酒 三温糖 こいくちしょうゆ 豆乳汁 1群 鶏肉 4群 料理酒 4群 しょうが 4群 カットしめじ 3群 青ねぎ 3群 にんじん 5群 じゃがいも 1群 冷凍豆腐 1群 無調整豆乳 1群 みそ 1群 削り節パック 2群  | 背割りコッペパン 5群 牛乳 2群 キーマカレー 1群 豚ひき肉 1群 蒸ひきわり大豆 4群 たまねぎ 3群 にんじん 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 ソテッドオニオン 3群 トマト水煮 4群 ローリエ カレールウ1 フライドポテト 5群 フライドポテト 6群 揚げ油 食塩 わかめスープ 1群 チキンハム 3群 にんじん 4群 たまねぎ 4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 うすくちしょうゆ こしょう スープストック | たけのこごはん 5群 白ごはん 4群 たけのこごはんの素 2群 牛乳 1群 さわら西京焼き 1群 さわら西京焼き キャベツのごま和え 4群 キャベツ 3群 にんじん 6群 白いりごま 6群 白すりごま 5群 三温糖 こいくちしょうゆ 豚汁 1群 豚肉 1群 カットうす揚げ 1群 冷凍豆腐 1群 たまねぎ 4群 つきこんにゃく 5群 にんじん 3群 だいこん 4群 ささがきごぼう 4群 はくさい 4群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 2群  | コッペパン 5群 牛乳 2群 ミートスパゲティ 5群 スパゲティ 6群 オリーブ油 4群 すりおろしにんにく 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 豚ひき肉 1群 三温糖 5群 マッシュルーム水煮 4群 トマト水煮 3群 トマトケチャップ ウスターソース スープストック ツナサラダ 1群 まぐろフレーク 4群 キャベツ 3群 にんじん 3群 ノンエッグマヨネーズ 6群  | | | | | |

| 23日(月) | | 24日(火) | | 25日(水) | | 26日(木) | | 27日(金) | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|--|--|
| 白ごはん 牛乳 ハヤシライス 豚肉 ローリエ マーガリン すりおろしにんにく こしょう たまねぎ にんじん じゃがいも 白いんげんペースト グリーンピース 無調整豆乳 ハヤシルウ トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン スープストック 茎わかめのサラダ 茎わかめ たまねぎ ホールコーン にんじん 糸かまぼこ 柑橘ドレッシング ミニフィッシュ ミニフィッシュ(個袋) | 5群 2群 1群 4群 6群 4群 4群 4群 5群 1群 3群 1群 2群 4群 4群 4群 3群 1群 6群 2群 | 白ごはん 牛乳 ねぎ入り厚焼きたまご ねぎ入り厚焼きたまご ひじきの磯煮 干しひじき にんじん 鶏肉 じゃがいも むき枝豆 カットうす揚げ こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 液体こんぶだし とうふのみそ汁 カットうす揚げ にんじん カットしめじ 冷凍豆腐 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節パック | 5群 2群 1群 2群 3群 1群 5群 1群 3群 4群 1群 4群 4群 3群 1群 2群 1群 3群 4群 4群 1群 2群 | コッペパン ジョア(フレーン) 焼きそば 調理やきそば 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ カット青ピーマン ちくわ(kg) 粉かつお 青のり ウスターソース とんかつソース こしょう 春巻 春巻 揚げ油 | 5群 2群 5群 1群 3群 4群 4群 3群 1群 2群 2群 5群 6群 | 白ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢からめ 鶏もも肉(個) すりおろしにんにく 三温糖 こいくちしょうゆ 米酢 料理酒 ポテトサラダ じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり こしょう ノンエッグマヨネーズ 野菜たっぷりみそ汁 ミニ絹揚げ だいこん にんじん たまねぎ はくさい ささがきごぼう カットしめじ カットえのきたけ 青ねぎ みそ 削り節パック のりの佃煮 のりの佃煮(個袋) | 5群 2群 1群 4群 5群 3群 4群 6群 1群 4群 3群 4群 4群 4群 4群 3群 1群 2群 2群 | 背割りコッペパン 牛乳 ホットドックハンバーグ ホットドックハンバーグ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 ポトフ カットウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん キャベツ むき枝豆 うすくちしょうゆ こしょう スープストック ヨーグルト(直送) ヨーグルト(個) | 5群 2群 1群 4群 5群 5群 3群 4群 6群 1群 4群 3群 4群 4群 4群 4群 3群 1群 2群 2群 |

| 30日(月) | | 31日(火) | | 平均栄養摂取量 | |
|---|--|--|--|---|--|
| 麦ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ 豆板醤 八丁みそ みそ コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぶん ごま油 三温糖 揚げぎょうざ 肉ぎょうざ 揚げ油 春雨の中華サラダ 緑豆春雨 チンゲン菜 にんじん 緑豆もやし 糸かまぼこ こいくちしょうゆ ごま油 三温糖 米酢 | 5群 5群 2群 1群 1群 4群 3群 4群 4群 4群 3群 1群 1群 1群 1群 5群 6群 5群 1群 6群 5群 | 白ごはん 牛乳 三色どんぶりの具 鶏ひき肉 きざみこんにやく 蒸ひきわり大豆 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 炒め油 むき枝豆 ス克蘭ブルエッグ わかめと豆腐のみそ汁 カット干しわかめ 冷凍豆腐 たまねぎ じゃがいも カットえのきたけ にんじん みそ 削り節パック きゅうりづけ きゅうりづけ | 5群 2群 1群 5群 1群 4群 5群 6群 3群 1群 2群 1群 4群 5群 4群 3群 1群 2群 5群 | 栄養価 中学校 エネルギー 770kcal たんぱく質 30.0g 脂質 摂取エネルギーの26.9% | 6つの基礎食品群 1群 たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります 2群 カルシウム 丈夫な骨をつくります 3群 ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます 4群 ビタミンC 体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます 5群 炭水化物 エネルギー源になります 6群 脂肪 エネルギー源になります |

食事のマナーの基本

食事のマナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、他人に不愉快な思いをさせないための両方があります。基本的なことを覚えて、これからの食生活で実践しましょう。

- 姿勢を正しましょう...よい姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし1つ分くらい開け、いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのぼした状態です。
- 他人の迷惑にならないようにしましょう...口に食べものを入れたまま話したり、食事中にふざわしくない話をしたりすると、ほかの人の迷惑になるので気をつけましょう。
- 食器をきちんと持ちましょう...茶わんやはしをきちんと持ちましょう。食べこぼしを防いで食べやすく、見た目も美しく見えます。
- 感謝の気持ちを忘れないようにしましょう...食事をつくってくれた人や、命あるものをいただくという感謝の気持ちを忘れないで、残さず食べるようにしましょう。



食事の基本 あいさつをしよう



5月 給食だより

食事のマナーを守ろう!

新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気にスタートさせましょう。

心も体も元気に過ごすには、規則正しい生活が第一です!

早寝・早起きを心がける

朝・昼・夕の3食をしっかりと食べる

日中は元気に体を動かす

あれ! もうおしまい?

ごはん1粒まで

残さず食べよう

お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。

茶わんと汁わんの持ち方

親指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。

ぼっかり食べていませんか?

豆乳のポタージュ <4人分> 分量・味つけはお好みで加減してください

<材料>

| | | | |
|----------------|------|----------------|------|
| ・鶏肉(1口大) | 40g | ・マーガリン(又はバター) | 12g |
| ・じゃがいも(1cm角切り) | 160g | ・小麦粉 | 12g |
| ・たまねぎ(1cm角切り) | 140g | ・豆乳 | 60mL |
| ・にんじん(1cm角切り) | 40g | ・こしょう | 0.4g |
| ・いんげん(2cmカット) | 40g | ・スープストック(コンソメ) | 10g |

<作り方>

- 鍋にマーガリンを溶かし、小麦粉を加えて炒める。(焦がさないように注意する)
- 豆乳を加え、ルウを作る。
- 別の鍋に鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に炒め、水をひたひたに加える。
- アクをとり、スープストック、ルウを加える。

<奈良県産>
米・米粉
カットしめじ
ねぎ入り厚焼きたまご
スクランブルエッグ
こんにやく(製造)

桜井市産
三輪そうめん
(製造)