





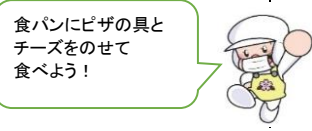
令和5年5月分 中学校給食予定献立表

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

1日(月)	こどもの日献立 2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
素ごはん 白ごはん 5群 大麦 5群 牛乳 2群 高野豆腐のどぼろ丼 鶏ひき肉 1群 にんじん 3群 むき枝豆 1群 高野豆腐 1群 しょうが 4群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 豚汁 豚肉 1群 カットうすあげ 1群 冷凍豆腐 1群 たまねぎ 4群 だいこん 4群 にんじん 3群 ささがきごぼう 4群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 2群 麦ごはんにはそばろ 丼の具をかけて 食べよう!!	たけのこごはん 白ごはん 5群 たけのこ飯の素 4群 牛乳 2群 おさかなフライ 魚のすり身カツ 1群 揚げ油 6群 キャベツの塩こんぶ和え キャベツ 4群 にんじん 3群 きざみ塩こんぶ 2群 五目スープ 豚肉 1群 緑豆もやし 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 キャベツ 4群 チンゲンサイ 3群 緑豆はるさめ 5群 しょうが 4群 中華スープの素 こしょう うすくちしょうゆ 	憲法記念日 	みどりの日 みどりの日 	こどもの日 
増量白ごはん 5群 牛乳 2群 ポークカレー 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 こいくちしょうゆ 炒め油 6群 ローリエ 4群 カレールウ1 カレールウ2 オニオンサラダ 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	白ごはん 5群 牛乳 2群 ちくわのお茶揚げ ちくわ(本) 1群 天ぷら粉 5群 大和茶の粉末 3群 揚げ油 6群 卵の花 乾燥おから 1群 青ねぎ 3群 きざみこんにやく 5群 にんじん 3群 鶏ひき肉 1群 炒め油 6群 こいくちしょうゆ 三温糖 5群 液体こんぶだし けんちん汁 鶏肉 1群 冷凍豆腐 1群 にんじん 3群 カットさといも 5群 青ねぎ 3群 干しいたけ 4群 うすくちしょうゆ 液体かつおだし	コッペパン 5群 ジョア 2群 はるまき はるまき 5群 揚げ油 6群 フォー 豚肉 1群 ビーフン 5群 緑豆もやし 4群 にんじん 3群 チンゲンサイ 3群 干しいたけ 4群 しょうが 4群 中華スープの素 こしょう うすくちしょうゆ チキンの中華和え チキンフレーク水煮 1群 はくさい 3群 大豆もやし 4群 ホールコーン 4群 にんじん 3群 三温糖 5群 うすくちしょうゆ ごま油 6群 チョコ大豆クリーム(個袋) 5群	白ごはん 5群 牛乳 2群 鮭の塩こうじ焼き 鮭の切り身 1群 塩こうじ 料理酒 でんぷん 5群 切干大根の煮物 切干大根 4群 にんじん 3群 カットうす揚げ 1群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 本みりん 液体こんぶだし 炒め油 6群 新じゃがいものみそ汁 じゃがいも 5群 にんじん 3群 カットわかめ 2群 冷凍豆腐 1群 みそ 1群 削り節パック 2群	食パン 5群 牛乳 2群 ハムカツ ハムカツ 1群 揚げ油 6群 トマトケチャップ 三温糖 5群 ウスターソース カラフルサラダ カットブロッコリー 3群 カットカリフラワー 4群 カット赤ピーマン 3群 カット黄ピーマン 3群 イタリアンドレッシング 6群 春キャベツと茎わかめのスープ 糸かまぼこ 1群 キャベツ 4群 はるさめ 5群 茎わかめ 2群 うすくちしょうゆ 料理酒 スープストック こしょう
素ごはん 5群 白ごはん 5群 大麦 5群 牛乳 2群 蒸しぎょうざ 蒸しぎょうざ 1群 中華丼 豚肉 1群 うずら卵 1群 にんじん 3群 キャベツ 4群 はくさい 4群 たまねぎ 4群 カットたけのこ 4群 青ねぎ 3群 カットかまぼこ 1群 うすくちしょうゆ 料理酒 中華スープの素 でんぷん 5群 ヨーグルト(直送) 2群 【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。	白ごはん 5群 牛乳 2群 かつおのごまだれかけ かつおのでんぷん付き 1群 揚げ油 6群 白いりごま 6群 こいくちしょうゆ 5群 三温糖 本みりん ちくさあえ チンゲンサイ 3群 カットうす揚げ 1群 えのきたけ 4群 にんじん 3群 ごま油 6群 こいくちしょうゆ 5群 三温糖 三輪にゅうめん 三輪そうめん 5群 にんじん 3群 青ねぎ 3群 カットうす揚げ 1群 カットかまぼこ 1群 干しいたけ 4群 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 カレーボール(1個) カレーボール 5群 揚げ油 6群 ポテトサラダ じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 きゅうり 4群 こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 ポークビーンス 豚肉 1群 にんじん 3群 じゃがいも 5群 たまねぎ 3群 大豆水煮 1群 スープストック ウスターソース トマトケチャップ こしょう 炒め油 6群	白ごはん 5群 牛乳 2群 豚肉の広島ソース フライドポテト 5群 揚げ油 6群 豚肉 1群 板こんにやく 6群 こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 5群 本みりん とんかつソース みそ 1群 トマトケチャップ レモン果汁 4群 青ねぎ 3群 あおのり 2群 粉かつお 2群 もずくスープ もずく 2群 肉だんご 1群 にんじん 3群 冷凍豆腐 1群 チンゲンサイ 3群 えのきたけ 4群 干しいたけ 4群 こいくちしょうゆ 中華スープの素 料理酒 河内晩柑(直送) 河内晩柑 4群	コッペパン 5群 牛乳 2群 春野菜のレモンパスタ スパゲティ 5群 カットベーコン 1群 すりおろしにんにく 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 カットアスパラガス 3群 レモン果汁 4群 スープストック うすくちしょうゆ オリーブ油 6群 こしょう パリツォーネ パリツォーネ 1群 揚げ油 6群 フルーツカクテル ミックスフルーツ 4群 カクテルゼリー 5群

22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
白ごはん 5群 牛乳 2群 ちくさやき 1群 ちくさやき チキン梅サラダ 1群 チキンブレイク水煮 キャベツ 4群 にんじん 3群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 梅びしお 4群 厚揚げのうま煮 1群 豚肉 1群 厚揚げ 1群 にんじん 3群 だいこん 4群 チンゲンサイ 3群 むぎ枝豆 1群 しょうが 4群 干しいたけ 4群 こいくちしょうゆ 5群 三温糖 5群 料理酒 5群 液体かつおだし 5群 でんぷん 5群	白ごはん 5群 牛乳 2群 白身魚のあんかけ 1群 白身魚のでんぷん付き 揚げ油 6群 にんじん 3群 アスパラガス 13群 たまねぎ 4群 カットたけのこ 4群 炒め油 6群 うすくちしょうゆ 5群 液体こんぶだし 5群 さんぴらごぼう 4群 ささがきごぼう 3群 にんじん 1群 ちくわ(kg) 5群 三温糖 6群 白いりごま 6群 炒め油 6群 こいくちしょうゆ 6群 料理酒 6群 新たまねぎのみど汁 4群 たまねぎ 4群 カットしめじ 4群 カットうす揚げ 1群 冷凍豆腐 1群 カットわかめ 2群 削り節パック 2群 白みそ 1群 みそ 1群	食パン 5群 牛乳 2群 豆腐ナゲット(1個) 1群 豆腐ナゲット 揚げ油 6群 ピザサントの具 4群 たまねぎ 3群 にんじん 4群 マッシュルーム 1群 カットウインナー 6群 炒め油 2群 トマトケチャップ 2群 こしょう 1群 スライスチーズ(個袋) 1群 ジュリエンスーフ 1群 鶏肉 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 キャベツ 4群 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	白ごはん 5群 牛乳 2群 ハンバーグのおろし煮 1群 ハンバーグ 4群 おろし大根 4群 しょうが 4群 こいくちしょうゆ 4群 本みりん 4群 液体こんぶだし 4群 いためなます 4群 切干大根 3群 にんじん 4群 干しいたけ 4群 カットれんこん 1群 ちくわ(kg) 5群 米酢 5群 三温糖 6群 本みりん 6群 うすくちしょうゆ 6群 炒め油 6群 元氣汁 5群 じゃがいも 4群 たまねぎ 3群 にんじん 1群 ミニ絹揚げ 2群 ちりめんじゃこ 3群 青ねぎ 1群 みそ 1群 削り節パック 2群	コッペパン 5群 牛乳 2群 みそラーメン 5群 ラーメン麺 1群 豚肉 1群 キャベツ 3群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 緑豆もやし 4群 カットなると 1群 しょうが 3群 ホールコーン 4群 すりおろしにんにく 4群 みそ 1群 トウバンジャン 1群 こしょう 1群 中華スープの素 1群 三色ナムル 4群 大豆もやし 3群 にんじん 3群 チンゲンサイ 3群 うすくちしょうゆ 6群 ごま油 6群 白しりごま 6群 三温糖 5群 いちごジャム(個袋) 5群



29日(月)	30日(火)	31日(水)	平均栄養摂取量	6つの基礎食品群							
白ごはん 5群 牛乳 2群 からあげ 1群 からあげ 揚げ油 6群 はるさめスーフ 1群 豚肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 はくさい 4群 緑豆はるさめ 15群 スープストック 1群 こしょう 1群 うすくちしょうゆ 1群 切干大根の中華サラダ 4群 切干大根 4群 きゅうり 1群 ちくわ(kg) 3群 にんじん 3群 うすくちしょうゆ 15群 三温糖 6群 米酢 6群 ごま油 6群 白いりごま 6群	白ごはん 5群 牛乳 2群 酢みそ和え 1群 糸かまぼこ 4群 キャベツ 3群 チンゲンサイ 3群 にんじん 5群 米酢 4群 三温糖 1群 うすくちしょうゆ 1群 豚じゃが 1群 豚肉 1群 じゃがいも 5群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 糸こんにやく 5群 むぎ枝豆 1群 炒め油 6群 こいくちしょうゆ 5群 うすくちしょうゆ 5群 料理酒 5群 本みりん 5群	背割りコッペパン 5群 牛乳 2群 あらびきロングウインナー 1群 あらびきロングウインナー トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 5群 カレーキャベツ 4群 キャベツ 3群 にんじん 4群 炒め油 16群 カレー粉 1群 スープストック 1群 コーンポタージュ 1群 鶏肉 5群 ホールコーン 5群 クリームコーン 3群 にんじん 4群 たまねぎ 1群 むぎ枝豆 1群 白いんげんペースト 1群 マーガリン 6群 小麦粉 5群 無調整豆乳 1群 スープストック 1群 こしょう 1群	今月の奈良県産 大和茶・しめじ・豚肉 青ねぎ・こまつな こんにやく(製造)	今月の桜井産 三輪そうめん(製造)	栄養価 中学校 エネルギー 810kcal たんぱく質 30.3g 脂質 摂取エネルギーの28.9%	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

【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。



背割りコッペパンにカレーキャベツとウインナーをはさむ

5月給食だより

今月の給食目標 食事のマナーをまもろう♪

新年度が始まって早くも1カ月、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、連休明けに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、休みの日も早ね・早起き・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!



おいしい絵本紹介
 「さあ、あさだ。おなががすいた。あさごはん!!」
 朝ごはんをリズムカルに作る様子はまさに食のエンターテイメント♪作る人も食べる人のことも応援してくれる、おいしく楽しい絵本です。

食事のマナーは、みんなが「おいしく・楽しく・心地よく」過ごすための大切な作法です♪
 一番大切にしたいマナーは「いただきます!」「ごちそうさま!」のあいさつです。
 食べ物への感謝の気持ち、食事を用意してくれた方々への感謝の気持ち、周囲へのおもいやりをもって、食事の時間を楽しみましょう!!

!! こんなことに気をつけましょう !!

- 口を閉じ、よくかんで食べる
- ふざけて笑わせるなど、友達が嫌がることをしない
- 時間内に食を終るようにする
- 食器は大切に扱う

よい姿勢で食べましょう

～ おはしのマナー違反 ～

正しい持ち方