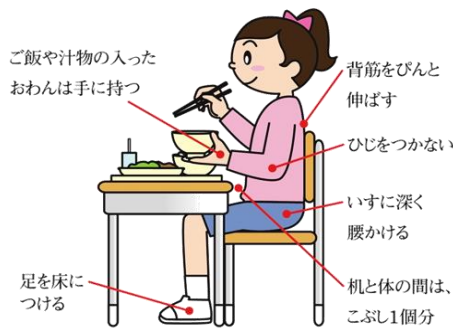


令和7年5月分 中学校給食予定献立表

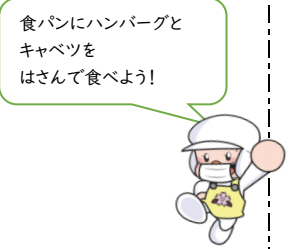
毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

平均栄養摂取量		今月の給食目標：「食事のマナーをまもうろう」		こどもの日献立 1 日（木）		八十八夜献立 2 日（金）			
栄養価	中学校	よい姿勢で食べましょう  ご飯や汁物の入った おわんは手に持つ 背筋をびんと 伸ばす ひじをつかない いすに深く 腰かける 机と体の間は、 こぶし1個分 あける 足を床に つける 地場産物を 味わおう！ 今月の奈良県産 米(ヒノヒカリ)・豚肉・大和茶 青ねぎ・奈良のしめじ こんにゃく(県内製造)・しょうがの甘酢漬(県内製造)		ただのこごはん 白ごはん 5群 ただのこ飯の素 4群 牛乳 2群 かつおのごまだれかけ かつおのでんぶん付き 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 5群 本みりん 5群 すまし汁 にんじん 3群 こまつな 3群 冷凍豆腐 1群 うす揚げ 1群 かまぼこ 1群 干しいたけ 4群 青ねぎ 3群 削り節パック 3群 うすくちしょうゆ 3群 本みりん 3群 食塩 3群 かしわもち(直送) 5群 かしわもち(個袋) 5群		コッペパン 5群 牛乳 2群 ミートボールのトマト煮込み 1群 肉だんご 3群 ブロッコリー 4群 たまねぎ 3群 にんじん 4群 しめじ 4群 すりおろしにんにく 4群 トマト水煮 3群 スープストック 3群 トマトケチャップ 3群 ウスターソース 3群 赤ワイン 3群 大和茶ポテト 5群 フライドポテト 6群 揚げ油 3群 大和茶 3群 食塩 3群 お豆サラダ キャベツ 4群 きゅうり 4群 ホールコーン 4群 にんじん 3群 大豆水煮 1群 オリーブ油 6群 三温糖 5群 米酢 5群 食塩 5群 うすくちしょうゆ 5群 からし粉 5群			
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 丈夫な骨をつくれます								
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								
5 日（月）		6 日（火）		7 日（水）		8 日（木）		9 日（金）	
こどもの日 大阪・関西万博 EXP02025 日本国際博覧会が大阪府の夢洲で10月13日まで開催されています。 万博は地球規模のさまざまな課題に取り組むために、世界各地から 最新技術が披露されます。 給食でも、いろいろな国の料理を紹介します！ 国旗マークをつけていますので、どこの国の料理か調べてみてくださいね！		振替休日 ナン(直送) 牛乳 2群 キーマカレー 豚ひき肉 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 蒸ひきわり大豆 1群 ソテッドオニオン 4群 スープストック 4群 ローリエ 4群 カレールウ1 4群 カレールウ2 4群 キャロットラペ にんじん 3群 たまねぎ 4群 イタリアンドレッシング 6群 はちみつヨーグルト(直送) 2群 はちみつヨーグルト 2群 ナンに、キーマカレーを つけて食べよう！		白ごはん 5群 牛乳 2群 さばのみそ煮 1群 さばのみそ煮 1群 きんぴらごぼう 4群 ささがきごぼう 4群 にんじん 3群 ちくわ 1群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 本みりん 6群 炒め油 6群 豚汁 豚肉 1群 冷凍豆腐 1群 たまねぎ 4群 しめじ 4群 にんじん 3群 はくさい 4群 青ねぎ 3群 削り節パック 1群 みそ 1群 白みそ 1群		コッペパン 5群 牛乳 2群 メンチカツ 1群 メンチカツ 1群 揚げ油 6群 トマトケチャップ 6群 ウスターソース 5群 三温糖 5群 グリーンポタージュ 鶏ひき肉 1群 ほうれん草ペースト 3群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 むき枝豆 4群 白いんげんペースト 1群 マーガリン 6群 小麦粉 5群 生クリーム 2群 調理用牛乳 2群 スープストック 2群 こしょう 2群			
12 日（月）		13 日（火）		14 日（水）		15 日（木）		16 日（金）	
白ごはん 5群 牛乳 2群 キムタクごはんの具 豚肉 1群 はくさいキムチ 4群 にんじん 3群 青ねぎ 3群 たまねぎ 4群 刻みたくあん 4群 料理酒 4群 こいくちしょうゆ 4群 ワンタンスープ 肉入りワンタン 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 しめじ 4群 えのきたけ 4群 にら 3群 中華スープの素 3群 うすくちしょうゆ 3群 こしょう 3群 でんぶん 5群 ミルメークコーヒー ミルメークコーヒー液体 5群		白ごはん 5群 牛乳 2群 いわしのかば焼き風 いわしのでんぶん付き 1群 揚げ油 6群 しょうが 4群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 本みりん 5群 豚肉と高菜の炒め物 豚肉 1群 料理酒 1群 ごま油 6群 にんじん 3群 緑豆もやし 4群 高菜漬け 4群 白いりごま 3群 三温糖 6群 本みりん 5群 こいくちしょうゆ 5群 けんちん汁 鶏肉 1群 冷凍豆腐 1群 にんじん 3群 ささがきごぼう 4群 こんにゃく(短冊) 5群 青ねぎ 3群 干しいたけ 4群 うすくちしょうゆ 4群 液体かつおだし 4群		コッペパン 5群 牛乳 2群 鶏肉のレモンソース 鶏肉のでんぶん付き 1群 揚げ油 6群 レモン果汁 4群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 春野菜のスープ ウインナー 1群 キャベツ 4群 にんじん 3群 アスパラガス 3群 じゃがいも 5群 セロリ 4群 スープストック 4群 うすくちしょうゆ 4群 ツナコーン まぐろフレーク水煮 1群 たまねぎ 4群 ホールコーン 4群 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群		ゆかりごはん 5群 白ごはん 5群 ゆかりごはんの素 2群 牛乳 2群 かきあげ 5群 かきあげ 6群 山菜うどん うどん麺 5群 山菜ミックス 4群 かまぼこ 1群 うす揚げ 1群 干しいたけ 4群 えのきたけ 4群 にんじん 3群 鶏肉 1群 青ねぎ 3群 うすくちしょうゆ 3群 本みりん 3群 削り節パック 3群 「山菜」は、山や野原でとれる 植物のことで、とくに春にたくさ んとすることが出来ます！		コッペパン 5群 牛乳 2群 エビフライ 1群 エビフライ 6群 ノンエッグタルタルソース(個袋) 6群 花野菜サラダ ブロッコリー 3群 カリフラワー 4群 たまねぎドレッシング 6群 ミネストローネ ベーコン 1群 にんじん 3群 だいこん 4群 むき枝豆 4群 たまねぎ 4群 ズッキーニ 4群 玄米 5群 トマト水煮 3群 スープストック 3群 こしょう 3群 みどり しろ あか	
17 日（土）		18 日（日）		19 日（月）		20 日（火）		21 日（水）	

19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)
白ごはん 牛乳 さばのみぞれかけ さばの切り身 おろし大根 しょうが ぼん酢しょうゆ 豚じゃが 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ こんにゃく(糸) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 三温糖 料理酒 本みりん なめたけ えのきたけ こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 米酢	麦ごはん 白ごはん 大麦 ジョア タコライス 豚ひき肉 蒸ひきわり大豆 たまねぎ 赤パプリカ キャベツ すりおろしにんにく しょうが こいくちしょうゆ ウスターソース こしょう 赤ワイン トマトケチャップ とんかつソース 食塩 トマト水煮 カレー粉 チリパウダー スライスチーズ(個袋) ハッシュポテト ハッシュポテト 揚げ油 もずくスープ もずく 焼き豚 にんじん 冷凍豆腐 チンゲンサイ えのきたけ 干しいたけ うすくちしょうゆ 中華スープの素 料理酒	アップルパン 規格パン ドライアップル 牛乳 スペイン風オムレツ スペイン風オムレツ キャベツとセロリのサラダ キャベツ セロリ にんじん コールスロードレッシング 豆乳ポタージュ 鶏肉 白いんげんペースト じゃがいも たまねぎ にんじん マーガリン 小麦粉 無調整豆乳 こしょう スープストック	減量白ごはん 牛乳 肉しゅうまい 肉しゅうまい 麻婆ラーメン 豚ひき肉 冷凍豆腐 ラーメン麺 にんじん 青ねぎ 干しいたけ たまねぎ ごま油 しょうが すりおろしにんにく 中華スープの素 トマトケチャップ 三温糖 こいくちしょうゆ トウバンジャン 桜えびのサラダ 糸かまぼこ チンゲンサイ 大豆もやし にんじん 三温糖 うすくちしょうゆ ごま油 桜えび	コッペパン 牛乳 カレーボール カレーボール 揚げ油 ごぼうサラダ さがきごぼう にんじん むき枝豆 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 三温糖 うすくちしょうゆ ジュリエンスープ 鶏肉 にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ 乾燥パセリ スープストック こしょう うすくちしょうゆ りんごジャム りんごジャム(個袋)

26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)
白ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 干しひじき にんじん 鶏肉 むき枝豆 うす揚げ 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 液体こんぶだし ホキの薬味だれ ホキのでんぶん付き 揚げ油 白ねぎ しょうが 三温糖 米酢 こいくちしょうゆ 一味とうがらし 飛鳥汁 冷凍豆腐 かまぼこ はくさい だいこん にんじん 奈良のしめじ さがきごぼう 青ねぎ しょうが みそ 調理用牛乳 削り節パック	海南チキンライス(飯) 白ごはん 鶏ガラスープの素 牛乳 海南チキンライス(鶏) 鶏肉の切り身 すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ うすくちしょうゆ 鶏がらスープの素 ナンプラー ごま油 こしょう でんぶん シンガポールヌードル 豚肉 ピーフン たまねぎ キャベツ にんじん にら すりおろしにんにく しょうが 中華スープの素 うすくちしょうゆ ウスターソース こしょう カレー粉 フルーツ杏仁 杏仁ゼリー ミックスフルーツ	コッペパン ジョア ハヤシチュー 豚肉 すりおろしにんにく しょうが たまねぎ にんじん じゃがいも ソテードオニオン ローリエ 白いんげんペースト ハヤシルウ 赤ワイン 無調整豆乳 スープストック 食塩 こしょう グリーンサラダ キャベツ きゅうり ブロッコリー イタリアンドレッシング いちご白玉 いちごソース 冷凍白玉	白ごはん 牛乳 ちくわのお好み揚げ ちくわ てんぷら粉 青のり しょうが甘酢漬け 粉かつお 揚げ油 きゅうりとわかめの酢の物 わかめ きゅうり 糸かまぼこ 三温糖 米酢 うすくちしょうゆ 食塩 白いりごま 厚揚げのうま煮 鶏肉 厚揚げ にんじん だいこん チンゲンサイ むき枝豆 しょうが 干しいたけ こいくちしょうゆ 三温糖 料理酒 液体かつおだし でんぶん	食パン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース ポイルキャベツ キャベツ 食塩 モロヘイヤスープ 豚肉 モロヘイヤ たまねぎ にんじん えのきたけ うすくちしょうゆ スープストック こしょう



5月給食だより

新年度が始まって早くも一か月がたち、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・朝ごはんを合言葉に、元気に1日にしましょう！

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
食べる

日中は
元気に
体を動かす

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、おなかがいって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。心も体も、そして脳も元気にするために、朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう！

今月の給食目標 食事のマナーをまもろう♪

食事のマナーは、自分が食べやすいだけでなく、周りの人をいやな気持ちにさせない、みんなが楽しくおいしく食べるために大切なことです。マナーに気をつけながら、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！！

食事のあいさつ
食べる前には、「いただきます」
食べ終わったら、「ごちそうさまでした」

～ おはしのマナー違反 ～

まよいばし

なみだばし

よせばし

さしばし

もちばし

はしわたし(ひろいばし)

正しい持ち方

みぎ

ひだり