

5月の予定献立表

一宮町立一宮中学校

日	曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料と働き			熱量 蛋白質	脂肪 塩分	行事
					かや熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
1	水	コッペパン メープルゼリー	○	ハンバーグ 玄米入りサラダ 野菜のカレースープ	パン 玄米 ごま メープルゼリー	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ しめじ かぼちゃ	787 31.6	27.3 2.6	八十八夜
2	木	ご飯	○	かつおカツ 三色和え 沢煮椀 かしわもち	米 油 ごま 砂糖 かしわもち	牛乳 かつお 豚肉	ブロッコリ 人参 もやし 干しいたけ たけのこ ねぎ ごぼう みつば	796 25.6	16.4 2.1	
7	火	豚肉丼	○	ツナとひじきのサラダ オレンジゼリー	米 さとう しらたき ゼリー	牛乳 豚肉 ツナ	玉ねぎ いんげん キャベツ 人参 枝豆 コーン	785 27.8	16.2 2.2	
8	水	コッペパン	○	ソース焼きそば こんにやくサラダ シークワサータルト	パン 中華麺 油 砂糖 ごま油 タルト	牛乳 豚肉 なた	人参 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	777 26.6	16.6 3.1	
9	木	ご飯	○	春巻き きくらげのかき卵スープ ゴマネーズサラダ カルシウムエファース	米 油 ごま マヨネーズ 片栗粉	牛乳 ちくわ 卵 鶏肉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ きくらげ 葉ねぎ	775 21	24.3 2	
10	金	テーブルロール	○	バジルチキンのグリル プリン じゃがコーン炒め キャベツスープ	パン バター じゃがいも プリン	牛乳 ベーコン 鶏肉	コーン キャベツ 人参 玉ねぎ	830 36.1	31 2.7	
13	月	ご飯	○	焼きギョーザ チャプチェ わかめスープ 元氣ヨーグルト	米 ごま油 春雨 砂糖	牛乳 豚肉 豆腐 ヨーグルト	人参 キャベツ もやし ピーマン 玉ねぎ コーン にんにく しょうが	783 24.4	19.2 2.7	
14	火	ガーリックピラフ	○	ほうれん草オムレツ チリ・コン・カン アップルパイ	米 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ パイ	牛乳 豚肉 卵 白いんげん ひよこ豆	人参 にんにく 玉ねぎ コーン トマト	813 24.8	27.4 2.5	
15	水	黒糖パン	○	焼きメンチ キャベツとコーンのサラダ トマトとレタスの卵スープ アセロラゼリー	パン 油 砂糖 片栗粉 ゼリー	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 卵	キャベツ きゅうり コーン トマト 玉ねぎ レタス	798 30.9	33.5 2.7	
16	木	ご飯	○	さば文化干し 旨煮 ピリ辛味噌汁 ミニデザート(ピーチ)	米 砂糖 さといも 油	牛乳 サバ 鶏肉 さつま揚げ	人参 ごぼう 干しいたけ きぬさや 大根 にんにく ほうれん草 ねぎ	787 35.1	19.4 2.5	体育祭 予行
17	金	体育祭応援献立 麦ご飯	○	カツカレー ナムル風味海藻サラダ スティックアイス(チョコ)	米 麦 油 パン粉 じゃがいも アイス	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり パプリカ もやし キャベツ	845 26.1	23.4 2.7	
20	月	振替休業日								
21	火	ニラと豆腐の あんかけ丼	○	伴三絲(パンサンデー) パナナ	米 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ハム	生姜 人参 ニラ もやし きゅうり パナナ	781 25.6	19 1.9	
22	水	ホットドッグ	○	ツナサラダ コーンチャウダー	パン バター じゃがいも	牛乳 ウィナー ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり 人参 枝豆 玉ねぎ パセリ コーン	797 29	34.6 3.4	
23	木	2年A組リクエスト キムチご飯	○	鶏のから揚げ はちみつレモンゼリー 野菜サラダ(ごまドレッシング)	米 砂糖 片栗粉 ドレッシング 油	ジョア 豚肉 鶏肉	人参 きゅうり キャベツ レタス ブロッコリ	780 26	21.2 2.5	
24	金	ご飯	○	アジのレモンペッパー漬け 肉じゃが 生揚げの味噌汁	米 油 じゃがいも 白滝 砂糖	牛乳 あじ 豚肉 生揚げ	人参 玉ねぎ グリンピース 大根 ねぎ 大根葉	766 30.5	16.6 2.8	
27	月	ご飯	○	シューマイ 生揚げの味噌炒め 青梗菜のスープ	米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 生揚げ ベーコン	玉ねぎ 人参 小松菜 青梗菜 コーン 生姜 にんにく	773 25.6	21.7 2.5	
28	火	ソフト麺	○	ミートソース ブロッコリとツナのサラダ オレンジ	ソフト麺 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 ツナ 粉チーズ	玉ねぎ にんにく 人参 ブロッコリ キャベツ コーン オレンジ	836 33.3	26.9 2.6	1年生 校外学習
29	水	ご飯	○	さばの海鮮漬け ニラ玉味噌汁 切干し大根のピリ辛サラダ	米 砂糖 ごま油	牛乳 さば 豆腐 卵	切干し大根 人参 きゅうり もやし ニラ	774 26.9	25.1 2	
30	木	ご飯	○	ミルク 鶏肉のかおり焼き 小松菜のごま和え 豚汁	米 砂糖 ごま 油 さといも こんにやく	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	生姜 ねぎ パセリ 人参 小松菜 にんにく もやし ごぼう 大根	783 29.6	21.8 2.1	
31	金	丸パン	○	ハムカツ コールスロー ボルシチ風スープ メロンゼリー	パン オリーブ油 じゃがいも	牛乳 ハム ツナ 牛肉	キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマト	774 27.6	27.2 2.8	
中学生の基準値				エネルギー 830Kcal	たんぱく質 33.2g	脂質 23.1g	塩分 2.5g			

※ 都合により献立を変更することがあります。

【食育コラム】1年生は入学してから、2・3年生は進級してから1ヶ月が経ちました。新しい環境に慣れたでしょうか？

5月は気温も上昇し、学校では体育祭の練習も始まります。疲れが出やすい時期なので、十分な栄養と休養をとり、体調を整えましょう。

スポーツには多くのエネルギーが必要

疲労回復に役立つ栄養素



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

ビタミンB₁

体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆腐などに豊富に含まれています。

アリシン(硫化アリル)

糖質がエネルギーに変わるのに必要なビタミンB₁の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。



【給食食材についてのお知らせ】

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 人参：千葉県、徳島県 玉ねぎ：千葉県、佐賀県 しょうが：高知県
 じゃがいも：鹿児島県、長崎県 にんにく：香川県、青森県 もやし：栃木県 ごぼう：青森県、鹿児島県 きゅうり：埼玉県 ニラ：栃木県
 みつば：静岡県、千葉県 青梗菜：茨城県、静岡県 小松菜：埼玉県 レタス：長野県、茨城県 キャベツ：神奈川県、愛知県 葉ネギ：福岡県
 セロリ：静岡県、長野県 大根：千葉県 長ねぎ：千葉県、茨城県 トマト：愛知県 オレンジ：メキシコ、オーストラリア パナナ：フィリピン