令和5年

５月 学校給食予定献立表

みどり市立
笠懸南中学校

日	曜	献立名 主食	飲み物	副食	体の組織を作る(赤) 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品小魚・海草	体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	エネルギーになる(黄) 5群 米・パン・めん・芋・砂糖	6群 油脂	栄養量 エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg
1	月	ごはん	牛乳	変わりビビンバの具 しゅうまい　１個 わかめスープ	豚肉 味噌 しゅうまい	牛乳 わかめ	にんじん	玉葱　もやし　ごぼう むき枝豆　ニンニク　生姜 えのき　ねぎ　コーン	ごはん 三温糖 春雨	油 ゴマ油 いりごま	759	27.4	22.0	287
2	火	ごはん	牛乳	かつおフライ　パックソース 塩昆布和え 野菜たっぷりみそ汁　柏餅	かつおフライ 豆腐 味噌	牛乳 塩昆布	小松菜	キャベツ　きゅうり 玉葱　大根　ねぎ	ごはん じゃが芋 柏餅	油 いりごま	843	31.4	19.3	401
8	月	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 お魚サラダ けんちん汁	豚肉　味噌 しらす　削り節 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	玉葱　ニンニク　生姜 キャベツ　きゅうり 大根　ごぼう　ねぎ	ごはん 里芋　三温糖 こんにゃく	油 いりごま ゴマ油	778	35.8	21.3	349
9	火	たけのこごはん	牛乳	厚焼き玉子【代：和風肉団子2個】 キムチ和え わかめと豆腐のみそ汁	鶏肉　油揚げ 厚焼き玉子 豆腐　味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ　むき枝豆 キャベツ　きゅうり 玉葱	ごはん 三温糖 じゃが芋	油	732	35.1	25.0	393
10	水	シュガー揚げパン	牛乳	ツナとブロッコリーのサラダ ラビオリトマトスープ ソフールストロベリー	ツナ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト缶	きゅうり　キャベツ 玉葱　ニンニク	ツイストパン グラニュー糖 ラビオリ　じゃが芋	油	774	28.6	25.8	317
11	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ひじきと大根のサラダ アーモンド小魚	豚肉 ツナ	牛乳 ひじき アーモンド小魚	にんじん	玉葱　おろしりんご ニンニク　生姜　大根 きゅうり	麦ごはん じゃが芋 三温糖	カレールウ 油ゴマ油 いりごま	841	30.6	24.6	369
12	金	ミニチーズパン	牛乳	アスパラとベーコンのスパゲッティ コーンサラダ アセロラゼリー	ベーコン サラダチキン	牛乳	にんじん	玉葱　アスパラ　エリンギ ニンニク　コーン　キャベツ きゅうり　アセロラゼリー	チーズパン スパゲッティ	バター 油 オリーブ油	719	32.0	27.2	399
15	月	ごはん	牛乳	鶏肉の薬味ソースかけ 切り干し大根の炒め煮 若竹汁	クリスピーチキン さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ　切り干し大根 干ししいたけ　たけのこ キャベツ　えのき	ごはん 三温糖	油 ゴマ油	791	26.9	27.0	325
16	火	ごはん	牛乳	生揚げと豚肉のみそ炒め 餃子　3個 五目中華スープ	生揚げ　豚肉 味噌　餃子 なると	牛乳	チンゲン菜 にんじん ニラ	キャベツ　玉葱　生姜 もやし　ねぎ	ごはん 三温糖 片栗粉	油	839	35.1	30.4	441
17	水	ココアパン	牛乳	なすとひき肉のペンネ ごぼうサラダ 元気ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト缶 パセリ	玉葱　なす　ニンニク ごぼうサラダ　キャベツ きゅうり	ココアパン ペンネ	オリーブ油 デミグラスソース	783	29.4	26.5	411
18	木	ワカメごはん	牛乳	甘酢肉団子　3個 じゃが芋の南蛮煮 即席漬け	甘酢肉団子 鶏肉　生揚げ	牛乳 わかめごはんの素	にんじん ピーマン	玉葱　キャベツ　きゅうり 生姜	ごはん じゃが芋 三温糖	油	845	34.9	25.8	396
19	金	ミニこめっこパン	牛乳	焼きそば ウィンナー1本ケチャップ＆マスタード 杏仁豆腐のフルーツ和え	豚肉 ウィンナー	牛乳 杏仁豆腐	にんじん ピーマン	キャベツ　もやし みかん缶　もも缶	こめっこパン 焼きそば麺	油	837	34.4	30.8	373
22	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨サラダ フルーツキャロットゼリー	豚肉　豆腐 味噌	牛乳	にんじん ニラ	ねぎ　ニンニク　生姜 キャベツ　きゅうり もやし	ごはん　三温糖 片栗粉　春雨 フルーツキャロットゼリー	油 ゴマ油	802	31.0	24.4	399
23	火	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ 香味漬け じゃが芋と玉葱のみそ汁	ハンバーグ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ　えのき　大根 生姜　キャベツ　きゅうり 刻みたくあん　玉葱	ごはん　三温糖 じゃが芋 片栗粉	油 いりごま	771	30.9	21.6	566
24	水	ミルクパン	牛乳	五目うどん 竹輪の磯辺揚げ　2個 ごま酢和え	鶏肉　油揚げ 竹輪の磯辺揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉葱　ねぎ　えのき キャベツ　もやし　きゅうり コーン	ミルクパン うどん 三温糖	油 ゴマ油 すりごま	801	34.8	31.2	514
25	木	ごはん	牛乳	ハヤシルウ 海藻サラダ 小玉スイカ　１／１６切れ	豚肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	玉葱　しめじ　マッシュルーム グリンピース　にんにく キャベツ　きゅうり　すいか	ごはん じゃが芋	油　ドレッシング ハヤシルウ 生クリーム	811	26.0	21.1	288
26	金	背割りコッペパン	牛乳	チリコンカン ロングウィンナー　1本 ＡＢＣスープ　クリームチーズ	豚肉　ゆで大豆 ベーコン　ウィンナー	牛乳 クリームチーズ	にんじん 小松菜	玉葱　キャベツ	コッペパン マカロニ じゃが芋		849	37.3	39.0	496
29	月	ごはん	牛乳	サバの味噌煮 上州きんぴら にら玉汁	サバの味噌煮 豚肉 豆腐　卵	牛乳	にんじん ニラ	ごぼう　干し椎茸 玉葱　えのき	ごはん こんにゃく 三温糖　片栗粉	油 いりごま	874	36.1	30.5	356
30	火	ごはん	牛乳	春巻き　１本 チンジャオロースー 春雨スープ	春巻き 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	ニンニク　生姜 玉葱　たけのこ	ごはん 三温糖　片栗粉 春雨	油 ゴマ油	806	28.4	26.3	299
31	水	ロールパン	牛乳	鶏肉とマカロニのクリーム煮 カラフルサラダ オレンジ　１／４切れ	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん パプリカ	玉葱　むき枝豆 キャベツ　きゅうり コーン　オレンジ	ロールパン マカロニ じゃが芋	油 生クリーム ベシャメルソース	875	34.8	31.2	427
										月平均	807	32.0	26.6	390

＊給食には、地場産の野菜（県内産）を取り入れています。　＊献立は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。
＊給食に使用しているお米は、笠懸産です。

今月の献立紹介

◎旬の食べ物（たけのこ・アスパラガス・新じゃが芋、新玉ねぎ、鰺、小玉すいかなど）

１５日　若竹汁

若竹汁は、ワカメとタケノコを使ったすまし汁です。若竹の「若」はワカメで、「竹」はタケノコのことです。若竹汁は、春を代表するすまし汁で、春の香りを届けてくれます。ワカメとタケノコは、古くから相性がよいと言われています。科学の目で調べてみると、ワカメに含まれるアルギン酸がタケノコの繊維をやわらかくしてくれるそうです。旬の物同士の組み合わせって、すばらしいですね。

１２日　アスパラガス

アスパラガスは、カロテンが豊富な緑黄色野菜です。アスパラガスの名前の由来となったアスパラギンも豊富です。アスパラギンは、体内でアスパラギン酸というアミノ酸に変わります。5月は、新しいクラスや学校に慣れて疲れが出やすい時期です。アスパラギン酸は、疲労回復に効果があると言われています。今が旬のアスパラガスを味わってください。