



5月の献立表

(中学校用)

多古町学校給食センター

2024年

日付	献立名	主な材料と働き						栄養価				備考
		1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂類	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
1 (水)	ごはん 牛乳 餃子巻 豚キムチ炒め とうもろこしスープ	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん には パセリ	玉ねぎ もやし 白菜 コーン	米 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま	766	31.6	20.4	2.52	
2 (木)	わかめごはん 牛乳 かつおフライ(リ-ス) ごま和え 若竹汁 ★柏もち	かつお 鶏肉 うすら卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 きぬさや	だけのこ もやし	米 大麦 パン粉 柏餅	大豆油 ごま	853	37.9	20.1	2.95	こどもの日 給食
7 (火)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー トマトオムレツ フルーツポンチ	鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ バイン 黄桃	米 大麦 じゃがいも ゼリー ナタデココ サイダー	サラダ油 カレールフ	804	24.9	21.1	2.97	
8 (水)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き キャベツのたくあん和え 豆腐と油揚げのみそ汁 ★ソーダゼリー	豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし たくあん 大根 しょうが ねぎ	米 砂糖 ゼリー	ごま	759	33.7	17.7	2.91	
9 (木)	ごはん 牛乳 ニラまんじゅう(2) もやしのポン酢あえ 八宝菜	うすら卵 豚肉 むきえび いか	牛乳	にんじん 小松菜 ニラ	もやし 白菜 しょうが 玉ねぎ きくらげ	米 でんぷん	ごま油 ごま	795	37.4	20.3	2.34	
10 (金)	ごはん 牛乳 鉄腕えびしゅうまい(2) 豚肉と大根のうま煮 里芋のみそ汁	えび 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	大根 しいたけ 枝豆 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 里芋	サラダ油	753	28.4	19.0	2.59	
13 (月)	きなこあげパン 牛乳 厚巻卵ウインナー ポトフ 海藻サラダ(和風ドレッシング)	きな粉 鶏卵 ウインナー	牛乳 海藻	アロカリ にんじん パセリ	きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 大豆油 ドレッシング	818	30.4	35.8	3.53	
14 (火)	ごはん 牛乳 さばの文化干し ピリ辛こんにゃく 肉団子のみそ汁	サバ ちくわ かつおぶし 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	こんにゃく ごぼう ねぎ	米 砂糖	サラダ油	853	36.2	30.1	3.45	
15 (水)	ごはん 牛乳 おからコロッケ(リ-ス) 筑前煮 むらくも汁	おから 鶏肉 さつまあげ 鶏卵 豆腐	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	れんこん こんにゃく ごぼう	米 じゃがいも 里芋 砂糖 でんぷん パン粉	サラダ油 大豆油	770	29.7	19.1	2.63	
16 (木)	ピラフ 牛乳 あじマスタードパン粉焼き キャベツのクリーム煮 フルーツ和え	鶏肉 アジ ウインナー	牛乳	にんじん	グリル-ス 玉ねぎ キャベツ しめじ コーン 黄桃 バイン りんご	米 大麦 パン粉 ゼリー	サラダ油	894	33.7	25.9	3.03	
17 (金)	ごはん 牛乳 ピビンバ(焼肉とナムル) いかボールと春雨のスープ ★セノビーゼリー	豚肉 いか	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	ねぎ しょうが もやし にんにく キャベツ	米 砂糖 春雨 ゼリー	ごま油 ごま	756	34.5	15.4	2.84	
20 (月)	★ナン 牛乳 カレーミート ハムチーズピカタ ゆで野菜(ノイグ マネズ)	ハム 鶏卵 大豆ミート 豚肉	牛乳 チーズ	アロカリ にんじん トマト	かぶろ- しょうが にんにく 玉ねぎ	ナン 小麦粉	サラダ油 カレールフ	771	34.3	31.7	3.00	
21 (火)	ごはん 牛乳 三色そばろ 野菜入りさつまあげ じゃが芋のみそ汁 ア-モンド 小魚	たらすり身 鶏肉 鶏卵 みそ	牛乳 わかめ 小魚	にんじん	しょうが 枝豆 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ア-モンド	785	33.7	20.7	2.67	
22 (水)	ごはん 牛乳 さば四川風味焼き 豚肉とこんにゃくの時雨煮 野菜のみそ汁	サバ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう つきこんにゃく もやし 玉ねぎ しめじ	米 砂糖	ごま	817	36.5	28.8	2.85	
23 (木)	ごはん 牛乳 春巻 もやしあえ ジャージャン豆腐	厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 いんげん	しいたけ もやし しょうが にんにく 玉ねぎ だけのこ ねぎ	米 でんぷん 砂糖	ごま油 大豆油	800	27.5	23.4	2.73	
24 (金)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ和風だれ 春雨入り野菜炒め けんちん汁 ★レモンマスタード外	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん	もやし キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	米 砂糖 でんぷん 春雨 里芋 タルト	サラダ油	861	35.1	22.6	2.65	
27 (月)	振替休業のため、給食はありません											
28 (火)	ごはん 牛乳 豚丼の具 こんにゃくサラダ(青じそドレッシング) 厚焼玉子	鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく ごぼう 玉ねぎ しらたき	米 砂糖		761	34.2	17.6	2.48	
29 (水)	ごはん 牛乳 ネギ塩だれチキン ごぼうサラダ わかめスープ ★カル鉄ヨーグルト	鶏肉 なると 鶏卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	ねぎ ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ	米 はちみつ でんぷん	ドレッシング	781	34.0	19.4	2.92	カミカミ 給食
30 (木)	ごはん 牛乳 キャベツメンチ(リ-ス) ひじきと大豆の炒り煮 豚汁	大豆 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ キャベツ	米 里芋 砂糖 パン粉	ごま油 サラダ油 大豆油	802	29.1	22.7	3.25	
31 (金)	ハヤシライス ★グジョア-レーン チキンナゲット(2) 枝豆サラダ(玉ねぎドレッシング)	鶏肉 豚肉	ジョア わかめ	にんじん	枝豆 キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ グリル-ス	米 大麦	サラダ油 ドレッシング ハヤシルフ	714	26.3	16.4	3.16	

()はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	830	34.2	18.4~ 27.6	2.5g未満	*脂質の基準値は摂取 エネルギーの25~30%
----------	-----	------	---------------	--------	----------------------------

給食だより

令和6年
5月号

(毎月19日は食育の日)

多古町学校給食センター

令和6年4月発行



朝ごはんをしっかりと食べて 1日を元気にすごしましょう!



朝ごはんをきちんと食べることで脳や体が自覚め、1日を元気にすごすことができます。朝ごはんを食べることで眠っている間に下がった体温が上がり、頭の働きが活発になります。

毎日食べていても食事の内容は主食（ごはんやパン）だけという人もいますかと思いますが、それだけでは、まだ不完全です。主食だけでは、脳のエネルギーにはなるものの、体はガス欠状態、排便も促されにくく、活動的に動くことができません。おかずや果物・乳製品などをプラスして、朝からしっかりと食べましょう。



生活リズムを見直そう

新年度が始まって1ヶ月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝、なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント!

- ①起きたら、朝日を浴びる
- ②朝食をよくかんで食べる
- ③昼間は外で体を動かす



- ④食事は決まった時間に食べる



☆朝食後に、トイレに行く習慣をつけましょう。



- ⑤早めに布団に入る



☆寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。



バランスアップの朝ごはん

3つのお皿をそろえて栄養バランスのよい朝ごはんを完成させましょう!

☆主食の皿



脳が目覚める

頭がすっきりし、午前中も授業に集中できます。

☆主菜の皿



体が目覚める

体温が上がり、活動的に動けるようになります。

☆副菜の皿



腸が目覚める

排便を促し、すっきりと登校できます。

