



5月

給食献立表



今月の目標・・・安全に食事の準備をしよう

西条市立河北中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		調味料
1	水		ご飯					米			803 29.6
			あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ 酒	
			五目きんぴら	平天		にんじん	ごぼう れんこん	さとう (こんにゃく)	油	しょうゆ みりん	
			若竹汁	豆腐	わかめ	ねぎ	たけのこ 玉ねぎ			塩 しょうゆ けずり節	
2	木		メロンパン					メロンパン			
			ガリパタチキン	鶏肉						ガーリックバターソース	
			ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー	コーン				
			すいとん汁		わかめ	人参	玉ねぎ	すいとん		かつおだし 塩 みりん 酒 しょうゆ	
			ごまドレッシング					ごまドレッシング			
7	火		ご飯					米			823 38.8
			いかの天ぷら	いか たまご				小麦粉 かたくり粉	油	塩 酒	
			厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		ピーマン にんじん	キャベツ 干し椎茸 玉ねぎ しょうが	さとう	油	しょうゆ 酒	
8	水		ご飯					米			837 33.1
			さわらの菜種焼き	さわら		パセリ	コーン		マヨネーズ	塩 こしょう	
			切干大根のうま煮	鶏肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	切干大根	じゃがいも (こんにゃく) さとう	油	しょうゆ みりん 煮干し	
9	木		セルフバーガー					パン			836 38.9
			ハンバーグ	牛肉 豚肉 豆腐 たまご			玉ねぎ	パン粉	油	塩 こしょう	
			キャベツソテー			ピーマン	キャベツ		油	塩 こしょう	
			クラムチャウダー	あさり 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ	じゃがいも		ホワイトルウ 塩 こしょう	
			小袋ケチャップ							ケチャップ	
10	金		ご飯					米			819 29.4
			鶏ごぼう天ぷら	鶏肉			ごぼう	ホットケーキミックス	油		
			みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ			煮干し	
13	月		えんどうご飯				グリーンピース	米 もち米		酒 塩 昆布	784 36.1
			さばの塩焼き	さば						塩	
			ピーかまもやしの三色炒め	かまぼこ		ピーマン	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ	
			春野菜の煮物	鶏肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ	じゃがいも さとう (こんにゃく)	油	しょうゆ みりん けずり節	
14	火		コッペパン					パン			809 33.4
			若鶏とポテトのケチャップ煮	鶏肉				かたくり粉 じゃがいも	油		
			ごまつなのソテー			ごまつな	もやし コーン		油	塩 こしょう	
			中華コーンスープ	ベーコン たまご		にんじん チンゲン菜	コーン 玉ねぎ きくらげ	かたくり粉		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
15	水		ご飯					米			815 30.7
			豆腐の変わり揚げ	すり身 豆腐 たまご	しらす干し	にんじん	玉ねぎ		ごま 油	酒	
			けんちん汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 干し椎茸	さといも (こんにゃく)		しょうゆ みりん けずり節	
16	木		クランベリーパイパン					クランベリーパイパン			869 33.1
			ツナポテト焼き	ツナ	チーズ	パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	マヨネーズ	塩 こしょう	
			ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき		キャベツ	さとう	ごま 油	酢 しょうゆ	
白菜と肉団子のスープ	ミートボール		にんじん	白菜 しいたけ しょうが	はるさめ 麦		鶏だし 塩 こしょう 酒 しょうゆ				
17	金		カレーライス (麦ご飯)					米 麦			777 29.2
			カレーライス (ルウ)	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが グリンピース	じゃがいも	油	カレールウ しょうゆ	
			ほうれんそうオムレツ	たまご ハム	牛乳	ほうれんそう	玉ねぎ		油	塩 こしょう	
			コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン			りんご酢 塩 こしょう しょうゆ	
20	月		ご飯					米			776 29.9
			こいわしの梅の香揚げ	こいわしの梅の香揚げ					油		
			磯香あえ		のり	ごまつな	キャベツ えのきたけ	さとう		しょうゆ	
豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう もやし	じゃがいも		煮干し				

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える		【黄】おもにエネルギーになる			調味料
				たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン	炭水化物	脂質		
21	火		コッペパン					パン		860 37.7	
			クリスピーチキン	鶏肉				コーンフレーク	マヨネーズ		塩 こしょう カレー粉
			切干大根の和風サラダ		しらす干し		切干大根 もやし きゅうり	さとう	オリーブ油		酢 しょうゆ
			ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ				塩 こしょう しょうゆ 鶏だし
			マーシャルピンズ						マーシャルピンズ		
22	水		ご飯					米		775 36.7	
			豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん ビーマン	しょうが 玉ねぎ		油		しょうゆ みりん
			昆布あえ				キャベツ きゅうり				塩昆布 しょうゆ
23	木		コッペパン					パン		886 36.5	
			シュニツェル	豚肉 たまご				小麦粉 パン粉	油		塩 こしょう
			じゃがいものウィーン風サラダ			ブロッコリー	玉ねぎ コーン	じゃがいも	マヨネーズ		塩 こしょう
24	金		減量ご飯					米		781 27.1	
			大豆とひじきのかき揚げ	ちくわ 大豆 たまご	ひじき		玉ねぎ 枝豆	小麦粉	油		塩
			梅おかかあえ	かつお節		ほうれんそう	キャベツ 梅	さとう			しょうゆ
27	月		ご飯					米		785 34.9	
			さばのみそ焼き	さば みそ			しょうが	さとう			酒
			こまつなのツナ炒め	ツナ		こまつな	キャベツ もやし				塩 こしょう しょうゆ
28	火		コッペパン					パン		844 32.7	
			メンチカツ	メンチカツ					油		
			レモンあえ				キャベツ きゅうり レモン	さとう			酢 塩 しょうゆ
			レンズ豆のスープ	レンズ豆 ベーコン		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	じゃがいも マカロニ			しょうゆ 塩 鶏だし こしょう
			小袋ソース								ソース
29	水		ビビンバ(ご飯)					米		821 32.7	
			ビビンバ(具)	豚肉		こまつな にんじん	にんにく もやし	さとう	油 こま こま油		みりん しょうゆ トウバンジャン
			焼きシュウマイ	しゅうまい							
			わかめスープ	豆腐 ベーコン	わかめ	にら	玉ねぎ	じゃがいも			塩 こしょう しょうゆ 鶏だし
30	木		コッペパン					パン		816 38.8	
			ミートスパゲティ	牛肉 豚肉		人参	玉ねぎ にんにく	スパゲティ	油		塩 こしょう ケチャップ ソース
			ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー					塩
31	金		ご飯					米		807 27.6	
			せんざんき	鶏肉			にんにく しょうが	かたくり粉	油		しょうゆ 酒
			即席漬	かつお節			キャベツ たくあん	きゅうり			しょうゆ
31	金		白玉汁	豚肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 もやし	白玉もち		しょうゆ 塩 けずり節	

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。



23日は西条市の友好都市であるオーストリア セーボーデン市の料理を取り入れています。

「こどもの日」ってどんな行事

5月5日は、こどもの日(端午の節句)です。
こどもの日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする、中国から伝わった行事です。
行事や行事食には、それぞれ言われや意味があり、先人たちの思いが込められています。



かしわもち



かしわの葉をもちで包んだものです。かしわの木は、新しい葉が大きくなると、前の古い葉が落ちないので、「その家が絶えることがない」という縁起がよいものとされています。

ちまき



主にもちやもち米を笹の葉で包んだものが一般的です。免疫力をつけ、悪病災難の心配を取り除くという意味があるといわれています。

春が旬の食材を紹介します！

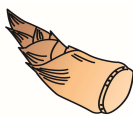
そら豆

(そら豆の塩ゆで)



たけのこ

(若竹汁・春野菜の煮物)



わらび

(山菜うどん)



グリーンピース

(えんどうご飯)

