

学校給食献立予定表

令和6年5月

広川町立広川中学校

日曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)	一口メモ
		主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	
1 (水)	★八十八夜献立★ 牛乳 ぶどうパン 鶏肉のケチャップ煮 茶ふきいも 豆乳スープ	鶏肉 ウインナー 豆乳	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	713	今日は、立春という春の始まりから数えて88日目の八十八夜です。お茶の収穫の時期であるため、八女茶を使った茶ふきいもを出しています。	
							33.2		
							24.2		
2 (木)	牛乳 わかめごはん 丸うどん 野菜とツナのレモン酢和え	天ぷら 鶏肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 うどん	678	うどんの上ののっている丸天は、魚のすり身を揚げて作ります。しっかり噛むことでうま味がでてきます。	
							28.1		
							13.7		
7 (火)	★こどもの日献立★ 牛乳 しそごはん あじフライ 野菜のごま和え もずく汁 柏餅	あじ かまぼこ	牛乳 もずく	しそ 人参 ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき	米 麦 砂糖 柏餅	682	この前の日曜日は、こどもの日です。行事食としてかわももちが登場しています。一口ずつ、よくかんでいただきます。	
							22.7		
							15.9		
8 (水)	牛乳 食パン ココアクリーム あさりチャウダー キャロットサラダ オレンジ	ウインナー あさり ツナ	牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草	コーン 玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆 オレンジ	パン じゃがいも ココアクリーム 小麦粉	762	今日のあさりチャウダーの、「チャウダー」は「具たくさんのスープ」という意味です。色々な具から出たうま味を味わっていただきます。	
							28.7		
							30.0		
9 (木)	牛乳 麦ごはん チャプチェ 卵と豆腐の中華スープ	豚肉 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 人参 ちんげんさい	玉ねぎ もやし たけのこ 木くらげ キャベツ	米 麦 春雨 砂糖 でん粉	719	チャプチェのチャプは混ぜ合わせる、チェはおかずという意味です。たけのこや豚肉など、いろいろな食べ物が混ざり合っています。	
							26.1		
							21.9		
10 (金)	牛乳 ピースごはん 豚肉と野菜のみそ煮 切干大根サラダ	豚肉 あつあげ みそ ツナ	牛乳	グリンピース 人参 にら	玉ねぎ たけのこ しょうが 切干大根 キャベツ きゅうり	米 砂糖 こんにゃく	689	今が旬のグリンピースがごはんに入っています。旬の食べ物を使った1年に一度の献立です。残さず味わっていただきます。	
							28.3		
							25.4		
13 (月)	牛乳 ごはん 五目きんぴら じゃがいもの味噌汁 八女茶ムース	大豆 豚肉 てんぷら みそ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ ムース	人参 いんげん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ えのき	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	709	みなさんは、正しい姿勢で食べることができていますか?足を床につけ、背筋をのばして食べ物を通る道をあけ、お皿を持って食べましょう。	
							24.4		
							19.7		
14 (火)	牛乳 麦ごはん 揚げ鶏の甘酢がけ 中華サラダ 五目スープ	鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ねぎ ちんげんさい	しょうが コーン きゅうり もやし 椎茸 たけのこ 木くらげ	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 春雨	712	今日の五目スープにはきくらげが入っています。きくらげはキノコの仲間です。カルシウムたっぷりのきくらげもしっかりいただきます。	
							25.8		
							22.1		
15 (水)	牛乳 米粉パン ABCトマトスープ じゃがいものチーズ煮	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	パン マカロニ 砂糖 じゃがいも	697	じゃがいもは、エネルギーのもとになる炭水化物が多いので、日本の米のように、主食として食べている国もあります。また、風邪をひきにくくしてくれるビタミンCもたくさん含まれています。	
							30.7		
							20.6		
16 (木)	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とし 汁ビーフン	高野豆腐 鶏肉 卵 豚肉 かまぼこ 油揚げ 豚肉 てんぷら	牛乳	絹さや 人参 ねぎ ちんげんさい	玉ねぎ 椎茸	米 砂糖 ビーフン	806	高野豆腐は豆腐を冷凍させて乾燥させたものです。出汁で煮込むことでうま味がよく染みこんでいます。よくかんで味わっていただきます。	
							34.3		
							24.5		
17 (金)	牛乳 キムタクごはん 厚揚げの中華煮 野菜のごまじゃこサラダ	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳 しらす	人参 ちんげんさい	たくあん キムチ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	728	ごはんに含まれる炭水化物という栄養素は、豚肉に含まれるビタミンB1という栄養素の力を借りてみなさんのエネルギーになります。運動会にむけてキムタクご飯でエネルギーチャージしましょう。	
							32.9		
							26.2		
18 (土)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス フルーツアセロラジュレ	牛肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ パイン もも みかん ナタデココ	米 麦 じゃがいも 砂糖 アセロラジュレ	789	アセロラにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには、運動会で疲れた体を回復させる働きがあります。味わっていただきます。	
							24.1		
							19.6		
21 (火)	牛乳 ごはん いわしのおかか煮 野菜とアーモンドの甘酢和え 味噌けんちん汁	いわし 油揚げ がんも みそ	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 椎茸	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	724	みそは、蒸した大豆にこうじという菌と塩を加えて、発酵させたものです。25度の場所で長い時間置くことで、色が茶色に変わっていきます。	
							25.9		
							24.0		
22 (水)	牛乳 ワンローフパン ブルーベリージャム ナポリタン 豆とキャベツのサラダ	ウインナー 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	パン ジャム スパゲティ 砂糖	812	今日のサラダに入っている豆は、大豆です。大豆には筋肉や体を作る「タンパク質」という栄養が多く含まれています。	
							30.7		
							23.9		
23 (木)	牛乳 ごはん じゃがいものカレー煮 七色サラダ	豚肉 あつあげ ハム かつお節	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく もやし キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも 砂糖	695	七色サラダには、7つの食べ物が入っています。もやし、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、わかめ、ハムです。全てを味わっていただきます。	
							25.0		
							16.8		
24 (金)	牛乳 ごはん 魚のごまソースかけ 野菜のおかかあえ 星のすまし汁	さば かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが もやし キャベツ えのき	米 ふ でん粉 小麦粉 砂糖	835	魚のごまソースかけに使っているさばの脂には、血液の流れをよくするエイコサペンタエン酸（EPA）やドコサヘキサエン酸（DHA）が多く含まれています。	
							28.0		
							33.3		
27 (月)	牛乳 ごはん 鶏肉の照り煮 ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	きゅうり 梅肉 玉ねぎ キャベツ セロリ	米 砂糖 じゃがいも	752	今日の給食では「のほらキッチンへびどろぞ」という本の中の献立が給食用にアレンジされて登場しています。	
							30.1		
							25.5		
28 (火)	牛乳 ごはん いわし生姜煮 野菜の香り和え 五月汁	いわし 高野豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	絹さや 人参 ねぎ	キャベツ たけのこ 玉ねぎ もやし	米 砂糖 じゃがいも	669	五月汁は今が旬の絹さや、たけのこ、新じゃがいも、玉ねぎといった食材が使われています。旬の食べ物は栄養たっぷりです。	
							23.7		
							19.5		
29 (水)	牛乳 セルフ焼きそばパン 野菜のマヨチーズ和え	豚肉 てんぷら ツナ	牛乳 チーズ	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	パン 中華めん	747	野菜に含まれている栄養には、色々な種類があり、それぞれ大切な働きをしています。野菜によって、含まれる栄養は違うので、一つの野菜をたくさん食べるのではなく、いろいろな種類の野菜を組み合わせることで食べることが大切です。	
							29.1		
							24.3		
30 (木)	牛乳 麦ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	ねぎ 人参	にんにく しょうが きゅうり もやし 大根 えのき 玉ねぎ	米 麦 でん粉 蜂蜜 砂糖	795	コチジャンやししょうが、ごま油などを混ぜ合わせた調味料のことを韓国では「ヤンニョム」と言います。揚げた鶏肉にヤンニョムをからめたものがヤンニョムチキンです。	
							30.0		
							25.8		
31 (金)	牛乳 ごはん 煮魚 スナップえんどうのおかか和え のっぺい汁	さば かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	しょうが スナップえんどう ごぼう 大根 椎茸	米 砂糖 じゃがいも でん粉	751	えんどうは日本全国で栽培されています。たくさんとれて、おいしいのは春から夏の初めにかけてです。	
							27.1		
							26.6		

* 予定献立は材料の入荷状況等により変更する場合があります。