

5月給食盛り付け表

2024年
操南中学校

★今月の目標★

初夏の季節感を
取り入れた
食事を味わおう

1日(水)		2日(木)		3日(金)	
<p>山菜に多く含まれる食物繊維には、整腸作用や、急な血糖値上昇を抑える効果などがあります。</p>		<p>感謝の気持ちで「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。</p>		<p>憲法記念日</p>	
<p>8日(水)</p> <p>種料理の日には、サラダなどの野菜を一緒にとると栄養バランスが良くなります。</p>		<p>9日(木)</p> <p>よくかむ習慣を身につけるため、給食ではカミカミ献立を取り入れていきます。</p>		<p>10日(金)</p> <p>給食のパンにはいろいろな種類があり、県産の米粉を20%使っています。</p>	
<p>7日(火)</p> <p>八十八夜は立春から数えて88日目のことです。この頃に摘んだ新茶は品質・味ともに上等です。</p>		<p>15日(水)</p> <p>たんぱく質は肉だけでなく魚介類にも豊富な栄養素です。今日は、いか・えび・ほたてが使われます。</p>		<p>16日(木)</p> <p>玄米は、精白する前の米です。白米よりもビタミンや食物繊維を多く含んでいます。</p>	
<p>6日(月)</p> <p>振替休日</p>		<p>14日(火)</p> <p>ちくわは、魚肉のすり身からできています。切り口が竹の輪に似ているのでちくわと呼ばれています。</p>		<p>17日(金)</p> <p>いろいろな食材を組み合わせることで、食の健康の保持増進に大切です。</p>	
<p>20日(月)</p> <p>キムチは、朝鮮半島の代表的な保存食です。家庭で手作りをして、野菜をしっかりと食べています。</p>		<p>22日(水)</p> <p>スポーツで自分の力を最大限発揮するために、栄養バランスのとれた食事が大切です。</p>		<p>23日(木)</p> <p>大豆は「畑の肉」と呼ばれ、たんぱく質が豊富です。食物繊維も多く含まれる食品です。</p>	
<p>27日(月)</p> <p>焼く、蒸す、揚げるなど色々な魚の調理法がありますが、今日は赤魚から揚げにして、四川だれをかけていきます。</p>		<p>29日(水)</p> <p>種料理の時にも、いろいろな食品を組み合わせて食べることで、栄養バランスが良くなります。</p>		<p>30日(木)</p> <p>6月1日の「岡山市民の日」にちなんで献立です。岡山産の食材を味わって食べましょう。</p>	
<p>21日(火)</p> <p>箸は、長い歴史があります。正しい箸の持ち方、使い方を日々の食事の中で習慣にしましょう。</p>		<p>28日(火)</p> <p>桜えびは、3月中旬から6月初旬が旬です。国産の桜えびは、ほぼ全量が駿河湾産です。</p>		<p>31日(金)</p> <p>ポークビーンズは、アメリカの家庭料理です。豚肉と豆をトマト味で煮込んだ料理です。</p>	

5月分 学校給食献立表

日曜	献立名	おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆腐品・牛乳・小魚・海そう 若どり・かまぼこ・ 油揚げ	おもに無機質 昆布 牛乳	おもにカロトン 緑黄色野菜 にんじん・葉ねぎ	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物 たまねぎ・山菜・ごぼう	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう うどん	おもに脂質 油脂	調味料他	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 水	山菜うどん 牛乳 切り干し大根のおかかあえ かしわもち	昆布 牛乳	牛乳	こまつな・にんじん	キャベツ・切り干しだいこん	上白糖 粕餅		だしがつお・出し昆布・酒・みりん・ 濃口しょうゆ・食塩・一味とうがらし	748
2 木	ハヤシライス 牛乳 甘夏かんサラダ	スキムミルク 牛乳	牛乳	グリーンアスパラガス	甘夏柑・キャベツ	サラダ油		濃口しょうゆ・みりん・食塩 赤ワイン・デミグラスソース・ ウスターソース・食塩・こしょう	30.2 777
7 火	豆ごはん 牛乳 さわらのお茶葉入り天ぷら 沢煮鮎	牛乳	牛乳		グリーンアスパラガス	精白米		酒・食塩 出しがつお・出し昆布・酒・濃口しょうゆ ゆずろしょうゆ・食塩・こしょう	761 32.8
8 水	ジャージャーめん 牛乳 華風サラダ	牛乳	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし・ たけのこ・干しいたけ・ にんにく・しょうが	ごま油		酒・濃口しょうゆ・豆板醤・ 食塩・こしょう	757
9 木	ごぼん 牛乳 カミカミ煮 うま煮	牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ・だいこん・ごぼう・ 干しいたけ	ごま油		酢・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	35.7
10 金	くさも(河内晩柑) 牛乳 白身魚のペーコン巻き コーンスープ	牛乳	牛乳	にんじん・こまつな	たまねぎ・キャベツ・ とうもろこし・クリームコーン	ごま油・サラダ油		酢・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	787
14 火	さげごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 赤だし	ヨーグルト 牛乳	牛乳	さやいんげん	だいこん漬	いりごま		濃口しょうゆ・みりん	750
15 水	シーフードスープスパゲティ 牛乳 ホテトフレンチサラダ	スキムミルク・ 生クリーム・牛乳 牛乳	牛乳	にんじん・ハセリ	たまねぎ・クリームコーン・ マッシュルーム	サラダ油・バター		白ワイン・チーズソース・ ローリエ・食塩・こしょう	28.3 810
16 木	玄米ごはん 牛乳 若どりのねぎ塩焼き 白玉汁 ミントマト	牛乳	牛乳	にんじん・こまつな ミントマト	しょうが たまねぎ	サラダ油		酒・濃口しょうゆ・食塩 出しがつお・出し昆布・濃口しょうゆ・食塩	34.1 784 30.8
17 金	ブルーベリージャム あじのマリネ 野菜スープ 豚キムチ丼	牛乳	牛乳	赤ピーマン・ 黄ピーマン にんじん・チンゲンサイ にんじん・青なら	たまねぎ・レモン果汁 たまねぎ・キャベツ・とうもろこし たまねぎ・もやし・福寿草・ きくらげ・白菜・キムチ・にんにく	油 サラダ油 ごま油		白ワイン・食塩・ ワインピネガー・こしょう とりがら・濃口しょうゆ・食塩・こしょう 酒・濃口しょうゆ・ みりん・食塩	33.1 773
20 月	牛乳 ナムル くさも(冷凍みかん) ごぼん	牛乳	牛乳	キャベツ・きゅうり・にんにく 冷凍みかん		いりごま・ごま油		濃口しょうゆ・食塩・一味とうがらし	29.2
21 火	さわらの香り焼き 含め煮 しょうゆラーメン	牛乳	牛乳	にんじん にんじん・ チンゲンサイ	にんにく・ごぼう・干しいたけ たまねぎ・キャベツ・もやし・ きくらげ・にんにく・しょうが	サラダ油 サラダ油 ごま油		酒・濃口しょうゆ・食塩 出しがつお・濃口しょうゆ・みりん 煮干・とりがら・豚骨・酒・ 濃口しょうゆ・食塩・こしょう	765 34.2 773
22 水	揚げえびしゅうまい くさも(河内晩柑) 麦ごはん	牛乳	牛乳	河内晩柑		油			33.7
23 木	大豆のいそ煮 ほりほり漬 黒糖パン 牛乳	牛乳	牛乳	にんじん・さやいんげん みつば	にんにく・ごぼう・干しいたけ 切り干しだいこん	サラダ油 いりごま		酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩 酢・濃口しょうゆ・食塩	766 29.0
24 金	ミートグラタン 豆腐スープ ごぼん 牛乳	牛乳	牛乳	トマトピューレー・ トマトケチャップ にんじん・こまつな	たまねぎ・なす・にんにく クリームコーン・マッシュルーム	サラダ油 サラダ油		赤ワイン・ウスターソース・ 食塩・こしょう とりがら・白ワイン・ 濃口しょうゆ・食塩・こしょう	752 34.3
27 月	赤魚の四んだれかけ 春雨の中華炒め ごぼん 牛乳	牛乳	牛乳	にんじん・ チンゲンサイ	根菜ねぎ・しょうが たまねぎ・キャベツ・ たけのこ・もやし・きくらげ	油・いりごま ごま油		酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩 酢・濃口しょうゆ・食塩 オイスターソース・食塩・こしょう	764 28.4
28 火	ふりかけ(米と野菜) いりどうふ キャベツと桜えびの酢のもの きつねうどん	牛乳	牛乳	にんじん・こまつな にんじん	たまねぎ・干しいたけ キャベツ・もやし たまねぎ・えのきたけ・ 福寿草	ごま油		酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩 酢・濃口しょうゆ・食塩 濃口しょうゆ・みりん・食塩 出し昆布・酒・食塩	749 30.2 749
29 水	牛乳 アーモンドあえ くさも(冷凍みかん) 麦ごはん 牛乳	牛乳	牛乳	キャベツ・もやし 冷凍みかん	キャベツ・もやし 冷凍みかん	ローストアーモンド		濃口しょうゆ・食塩	31.1
30 木	ままかりの三杯酢 きんぴら 平画なすのみそ汁 きびだんご 米粉パン 牛乳	牛乳 ままかり 牛乳	牛乳	にんじん・さやいんげん・ トマトケチャップ 赤ピーマン	にんにく・ごぼう・干しいたけ たまねぎ・なす たまねぎ	油 ごま油		酢・濃口しょうゆ 濃口しょうゆ・みりん・一味とうがらし 煮干	736 25.0
31 金	豚肉・大豆・ 煎焼ワインナー マーマレードサラダ	牛乳	牛乳	にんじん・さやいんげん・ トマトケチャップ 赤ピーマン	たまねぎ・マッシュルーム 切り干しだいこん・キャベツ・きゅうり	サラダ油 オリーブオイル		赤ワイン・デミグラスソース・ ウスターソース・食塩・こしょう ワインピネガー・食塩・こしょう	748 32.3