

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>かしわもち 山菜うどん 切り干し大根のおかかあえ</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>甘夏かんサラダ ハヤシライス</p>	<p>憲法記念日</p>		
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
<p>振替休日</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>さわらのお茶葉入り天ぷら 豆ごはん 沢煮椀</p>	<p>麺料理の日には、サラダなどの野菜と一緒にとると栄養バランスが良くなります。</p> <p>ジャージャーめん 華風サラダ</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ます。</p> <p>河内晩柑 カミカミ佃煮 ごはん うま煮</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>ヨーグルト 白身魚のベーコン巻き レーズンパン コーンスープ</p>
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
<p>振替休業日</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>ちくわのいそべ揚げ さげごはん 赤だし</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>シーフードスープ サラダ スパゲティ</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>若どりのねぎ塩焼き ミントマト 玄米ごはん 白玉汁</p>	<p>いろいろな食材を組み合わせることで、健康の保持増進に大切です。</p> <p>ブルーベリージャム あじのマリネ 米粉パン 野菜スープ</p>
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
<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、野菜をしっかりと食べています。</p> <p>冷凍みかん ナムル 豚キムチ丼</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>さわらの香り焼き ごはん 含め煮</p>	<p>スポーツで自分の力を最大限発揮するためには、栄養バランスのとれた食事が大切です。</p> <p>河内晩柑 揚げえび しゅうまい</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>はりはり漬け 麦ごはん 大豆のいそ煮</p>	<p>食べ残しやアルミカップのごみは分別して小さくまとめましょう。</p> <p>ミートグラタン 黒糖パン 豆乳スープ</p>
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
<p>焼く、蒸す、揚げるなど色々な魚の調理法がありますが、今日は赤魚をから揚げにして、四川だれをかけています。</p> <p>赤魚の四川だれかけ ごはん 春雨の中華炒め</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>ふりかけ(米と野菜) キャベツと桜えびの酢のもの ごはん いりどうふ</p>	<p>麺料理の時にも、いろいろな食品を組み合わせることで、栄養バランスが良くなります。</p> <p>冷凍みかん きつねうどん(あげ) アーモンドあえ</p>	<p>6月1日の「岡山市民の日」にちなんだ献立です。岡山産の食材を味わって食べましょう。</p> <p>きび団子 ままかりの三杯酢 きんぴら 麦ごはん 干両なすのみそ汁</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> <p>マーメイドサラダ 米粉パン ポークビーンズ</p>

5月分 学校給食献立表

操南中学校

日曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂			
1	水	山菜うどん	若どり・かまぼこ・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・山菜・ごぼう	うどん	出しがっお・出し昆布・酒・みりん・濃口しょうゆ・食塩・一味とうがらし	748	
		牛乳		牛乳						
		切り干し大根のおかかあえ かしわもち	花かつお		こまつな・にんじん	キャベツ・切干しだいこん	上白糖 柏餅	濃口しょうゆ・みりん・食塩	30.2	
2	木	ハヤシライス	牛肉	スキムミルク	にんじん・トマトケチャップ・ トマトピューレー	たまねぎ・にんにく	精白米・ じゃがいも	サラダ油・ハヤシルウ・ ビーフシチュー	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	777
		牛乳		牛乳						
		甘夏かんサラダ			グリーンアスパラガス	甘夏・キャベツ	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	23.6
7	火	豆ごはん				グリーンピース	精白米			
		牛乳		牛乳						
		さわらのお茶葉入り天ぷら 沢煮椀	さわら・卵 豚肉・油あげ	昆布	にんじん・みつば	せん茶 たまねぎ・だいこん・ごぼう・ 干しいたけ	小麦粉・でん粉 ごま油	酒・食塩 出しがっお・出し昆布・酒・濃口しょう ゆ・うすろしょうゆ・食塩・こしょう	761	
8	水	ジャージャーめん	豚肉・大豆・ 赤みそ・中みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし・ たけのこ・きくらげ・ にんにく・しょうが	中華めん・ 三温糖・でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ・豆板醤・ 食塩・こしょう	757
		牛乳		牛乳						
		華風サラダ	焼豚		赤ピーマン・チンゲンサイ		じゃがいも・上白糖	ごま油・サラダ油	酢・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	35.7
9	木	ごはん					精白米			
		牛乳		牛乳						
		ファミミ佃煮 うま煮	花かつお	かえりちりめん・細切昆布			三温糖 じゃがいも・ 三温糖	サラダ油	濃口しょうゆ・みりん 酒・濃口しょうゆ・ みりん・食塩	787
10	金	くだもの(河内晩柑)				河内晩柑				
		レーズンパン					レーズンパン			
		牛乳		牛乳						
14	火	白身魚のベーコン巻き コーンスープ	ホキ・ベーコン					オリーブオイル・サラダ油	白ワイン・ガーリック・バジル・食塩・こしょう	768
		ヨーグルト		ヨーグルト				サラダ油	とりがら(も)・濃口しょうゆ・ 食塩・こしょう	34.9
		さげごはん 牛乳	紅鮭フレーク		さやいんげん	だいこん漬	精白米	いりごま	濃口しょうゆ・みりん	750
15	水	ちくわのいそべ揚げ 赤だし	ちくわ・卵	青のり粉			小麦粉・でん粉	油		
		豆腐・赤みそ・赤だしみそ			にんじん・みつば	たまねぎ・しめじ	白玉麺・じゃがいも		煮干	
		シーフードスープパゲティ	ベーコン・えび・白いか・ ペビーホタテ貝	スキムミルク・ 生クリーム・牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・クリームコーン・ マッシュルーム	ソフトめん・ 小麦粉	サラダ油・バター	白ワイン・チキンスープ・ ローリエ・食塩・こしょう	810
16	木	ポテトフレンチサラダ			グリーンアスパラガス	キャベツ	じゃがいも・上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう	34.1
		玄米ごはん					精白米・玄米			
		牛乳		牛乳						
17	金	若どりのねぎ塩焼き 白玉汁	若どり		葉ねぎ	しょうが		サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	784
		ミニトマト	かまぼこ・油あげ	昆布	にんじん・こまつな ミニトマト	たまねぎ・えのきたけ	白玉餅		出しがっお・出し昆布・濃口しょうゆ・食塩	30.8
		米粉パン					米粉パン			
20	月	ブルーベリージャム あじのマリネ	あじ		赤ピーマン・ 黄ピーマン	たまねぎ・レモン果汁	でん粉・上白糖	油	白ワイン・食塩・ ワインビネガー・こしょう	747
		野菜スープ	ベーコン	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	じゃがいも	サラダ油	とりがら・濃口しょうゆ・食塩・こしょう	33.1	
		豚キムチ丼	豚肉・厚あげ・ 中みそ	にんじん・青にら	たまねぎ・もやし・根深ねぎ・ きくらげ・白菜キムチ・にんにく	精白米・三温糖・ でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ・ みりん・食塩	773	
21	火	ナムル		牛乳		キャベツ・きゅうり・にんにく	じゃがいも・上白糖	いりごま・ごま油	濃口しょうゆ・食塩・一味とうがらし	29.2
		くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん				
		ごはん		牛乳			精白米			
22	水	牛乳		牛乳						
		さわらの香り焼き 含め煮	さわら	青のり粉				サラダ油	酒・濃口しょうゆ・食塩	34.2
		しょうゆラーメン	平天・高野豆腐		にんじん	こんにゃく・ごぼう・干しいたけ・えだまめ	じゃがいも・三温糖	サラダ油	出しがっお・濃口しょうゆ・みりん	773
23	木	牛乳		牛乳		たまねぎ・キャベツ・もやし・ きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油	煮干・とりがら・豚骨・酒・ 濃口しょうゆ・食塩・こしょう	33.7
		揚げえびしゅうまい くだもの(河内晩柑)	海老しゅうまい			河内晩柑		油		
		麦ごはん					精白米・麦			
24	金	牛乳		牛乳						
		大豆のいそ煮 はりはり漬	牛肉・平天・大豆・油あげ	干ひじき	にんじん・さやいんげん みつば	こんにゃく・ごぼう・干しいたけ 切干しだいこん	じゃがいも・黒砂糖 上白糖	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	752
		黒糖パン					黒糖パン			
27	月	牛乳		牛乳						
		ミートグラタン	豚肉	ミックスチーズ	トマトピューレー・ トマトケチャップ	たまねぎ・なす・にんにく	じゃがいも・ 三温糖	サラダ油	赤ワイン・ウスターソース・ 食塩・こしょう	34.3
		豆乳スープ	若どり・豆乳		にんじん・こまつな	たまねぎ・とうもろこし・ クリームコーン・マッシュルーム	コーンスターチ	サラダ油	とりがら・白ワイン・ 濃口しょうゆ・食塩・こしょう	764
28	火	牛乳		牛乳						
		ごはん					精白米			
		赤魚の四川だれかけ 春雨の中華炒め	赤魚 焼豚		にんじん・ チンゲンサイ	根深ねぎ・しょうが たまねぎ・キャベツ・ たけのこ・もやし・きくらげ	でん粉・三温糖 緑豆春雨	油・いりごま ごま油	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん・一味とうがらし 酒・濃口しょうゆ・ オイスターソース・食塩・こしょう	28.4
29	水	牛乳		牛乳						
		ふりかけ(米と野菜)					ふりかけ			
		いりどうふ キャベツと桜えびの酢のもの	若どり・卵・押し豆腐		にんじん・こまつな	たまねぎ・干しいたけ キャベツ・もやし	じゃがいも・三温糖 上白糖	ごま油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩 酢・濃口しょうゆ・食塩	30.2
30	木	牛乳		牛乳						
		きつねうどん	すしあげ・若どり・ かまぼこ	昆布	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・ 根深ねぎ	うどん・三温糖		濃口しょうゆ・みりん・出しがっお・ 出し昆布・酒・食塩	749
		アーモンドあえ くだもの(冷凍みかん)			チンゲンサイ	キャベツ・もやし	上白糖	ローストアーモンド	濃口しょうゆ・食塩	31.1
31	金	牛乳		牛乳						
		ままかりの三杯酢 きんぴら		ままかり			三温糖	油	酢・濃口しょうゆ	736
		千両なすのみそ汁 きびだんご	平天		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・たけのこ	三温糖 三温糖	ごま油	濃口しょうゆ・みりん・一味とうがらし	25.0
31	金	牛乳		牛乳						
		米粉パン					米粉パン			
		ポークビーンズ	豚肉・大豆・ 荒挽ウインナー		にんじん・さやいんげん・ トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・ 三温糖	サラダ油	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	748
	マーマレードサラダ			赤ピーマン	切干しだいこん・キャベツ・きゅうり	マーマレード	オリーブオイル	ワインビネガー・食塩・こしょう	32.3	