

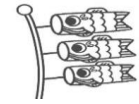
2024年 5月の献立 (成東学校給食センター中学校)

〈 ごあいさつ 〉

新年度から一か月が経ちました。新しい生活にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。

食事と睡眠をしっかりととり、元気に体を動かして心と体の調子を整えましょう！

今月もよろしくお願ひいたします。



日付	主食	おかず	1人分 のエネルギー とたんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (水)	ケチャップライス	チキンカツ、だしまきたまご、はなやさいのソテー あおのりポテト、こいのぼりかまぼこ、フルーツゼリー、ミニトマト、ぎゅうにゅう	977kcal 27.4g	鶏肉、卵、かつお節、たら、牛乳	米、バター、油、パン粉、砂糖 じゃがいも、澱粉	マッシュルーム、トマト、人参、カリフラワー、ブロッコリー、玉ねぎ あおさ、パイン缶、みかん缶、ミニトマト
2 (木)	ポークカレーライス	プレーンオムレツ、レバーフライ、コールスローサラダ ブルー、ぎゅうにゅう	939 23.9	豚肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、鶏レバー、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト、パナナ、りんご、にんにく キャベツ、コーン、ブロッコリー、ブルー
3 (金)	〈けんぼうきねんび〉					
6 (月)	〈ふりかえきゅうじつ〉					
7 (火)	ごはん	ぶたにくのスタミナやき、キャベツ、チーズかまぼこ ひじきのもの、あんず、ぎゅうにゅう	946 33.5	豚肉、えそ、たら、卵、チーズ、油揚げ 大豆、牛乳	米、砂糖、ごま、ごま油、油 澱粉	レモン果汁、にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、ひじき 枝豆、あんず缶
8 (水)	ごはん	みそつくね、だしまきたまご、マカロニいため ウインナー、ミニトマト、だいこんのもの、おうとう、ぎゅうにゅう	858 31.8	鶏肉、ゼラチン、むぎみそ、みそ、かつお節、卵 豚肉、牛乳	米、パン粉、砂糖、澱粉、油 マカロニ	ごぼう、筍、ねぎ、人参、玉ねぎ、枝豆 ミニトマト、いんげん、大根、黄桃缶
9 (木)	ごはん	サーモンフライ、かぼちゃのあまに、カリフラワーのソテー ももいろさつまあげ、とりそぼろ、ミニトマト、ぎゅうにゅう	942 31.9	鮭、卵、豚肉、えそ、たら、鶏肉 牛乳	米、パン粉、油、砂糖、澱粉	かぼちゃ、カリフラワー、玉ねぎ、生姜、ミニトマト
10 (金)	あおなにおぎり はいがパン	クリームシチュー、キャベツメンチカツ、ブロッコリーのスープに ちゅうかきりほしだいこんサラダ、みかん、ぎゅうにゅう	788 24.6	卵、牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ	米、小麦粉、小麦胚芽、ライ麦粉、砂糖 マーガリン、じゃがいも、澱粉、油、パン粉、ごま油、ごま	しそ、大根葉、玉ねぎ、人参、コーン、キャベツ ブロッコリー、切干大根、きゅうり、みかん缶
13 (月)	ごはん	とりたつたのくろすあん、やさいとわかめのとうにゅうよせ、かいせんぎょうざ メバルのしろしょうゆやき、あつやきたまご、こんにゃくといんげんのいためもの とりのからあげ、ひじきのナムル、あんず、ぎゅうにゅう	898 28.2	鶏肉、卵、豆乳、たら、ほっけ、えび しらす干し、油揚げ、牛乳	米、小麦粉、澱粉、砂糖、油 米粉、ごま油	にんにく、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、わかめ、さやえんどう キャベツ、筍、小松菜、りんご缶
14 (火)	ごはん	メバルのしろしょうゆやき、あつやきたまご、こんにゃくといんげんのいためもの とりのからあげ、ひじきのナムル、あんず、ぎゅうにゅう	882 36.1	メバル、かつお節、卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉 牛乳	米、砂糖、こんにゃく、小麦粉、油 ごま、ごま油	いんげん、にんにく、生姜、ひじき、枝豆、コーン あんず缶
15 (水)	ホットドック こくとうパン	ツナときのこのわふうパスタ、ローストチキン、ハーフコーンのあまに ブロッコリー、あおりんごゼリー、ミニトマト、ぎゅうにゅう	910 38.2	卵、脱脂粉乳、豚肉、鶏肉、ツナ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、油、黒糖 澱粉	玉ねぎ、しめじ、コーン、ブロッコリー、ミニトマト
16 (木)	ひじきおにぎり クリームクロワッサン	にくだんごのチリソース、あげぎょうざ、しおゆでえだまめ いかやさいよせやき、ペイクドポテト、グレープフルーツ、ミニトマト、ぎゅうにゅう	863 20.8	かつお節、しらす干し、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉 牛肉、たら、いか、牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、ごま油、じゃがいも、バター	大根葉、ひじき、水菜、玉ねぎ、ねぎ、生姜 にんにく、キャベツ、枝豆、あおさ、コーン、グレープフルーツ、ミニトマト
17 (金)	ごはん	ぶたにくのさいきょうやき、だしまきたまご、キャベツ ミニトマト、ほうれんそうのなめたけあえ、パイン、ぎゅうにゅう	1034 36.5	豚肉、ゼラチン、みそ、かつお節、卵、牛乳	米、砂糖、油	玉ねぎ、人参、キャベツ、ミニトマト、ほうれん草、えのき パイン缶
20 (月)	おさかなカレーライス	ささみフライ、ハムソテー、シルバーサラダ みかん、ぎゅうにゅう	1060 28.4	さば、ツナ、脱脂粉乳、チーズ、鶏肉、豚肉 牛乳	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉 澱粉、砂糖、はちみつ、パン粉、春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、トマト、パナナ りんご、コーン、いんげん、みかん缶
21 (火)	きのこごはん	やきうどん、はるまき、コーンしゅうまい ちくわとピーマンのいためもの、にんじんあまに、ようなし、ぎゅうにゅう	998 36.4	油揚げ、豚肉、いか、鶏肉、大豆、いとより えそ、たちうお、牛乳	米、うどん、油、小麦粉、春雨 砂糖、澱粉、ごま油	まいたけ、しめじ、人参、キャベツ、生姜、ねぎ 筍、玉ねぎ、椎茸、コーン、ピーマン、洋梨缶
22 (水)	おにぎり(うめ) ハムチーズパン	とりにくのスタミナやき、だいこんのきんぴら、ブロッコリーのおかかあえ ツナとえだまめのサラダ、ミニトマト、ぎゅうにゅう	960 40.3	豚肉、卵、脱脂粉乳、クリームチーズ、鶏肉、おから かつお節、さば節、まぐろ節、ツナ、牛乳	米、はちみつ、小麦粉、砂糖、マーガリン 油、ごま油、ごま	梅、のり、りんご、にんにく、生姜、大根 人参、ブロッコリー、枝豆、キャベツ、ミニトマト
23 (木)	ごはん	さばのスパイスやき、キャベツ、しおゆでえだまめ あますあんミートボール、いりどうふ、あんず、ぎゅうにゅう	872 32.5	さば、鶏肉、かつお節、卵、豆腐、牛乳	米、油、パン粉、砂糖、ごま 澱粉	キャベツ、枝豆、玉ねぎ、椎茸、人参、あんず缶
24 (金)	ごはん	ハンバーグバーベキューソース、ほたてふうみフライ、スパゲティ にんじんグラッセ、ほうれんそうのごまあえ、おうとう、ぎゅうにゅう	885 28.2	鶏肉、豚肉、いとより、卵、かに、牛乳	米、油、砂糖、澱粉、小麦粉 パン粉、バター、ごま	玉ねぎ、にんにく、人参、ほうれん草、黄桃缶
27 (月)	いなりすし チーズロール	ぶたにくのしぐれに、あつやきたまご、ミニトマト ブロッコリー、にんじんごまきんぴら、マンゴー、ぎゅうにゅう	953 37.3	油揚げ、卵、チーズ、豚肉、かつお節、牛乳	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、油 ごま、ごま油	玉ねぎ、ごぼう、生姜、ミニトマト、ブロッコリー、人参 マンゴー缶
28 (火)	わかめおにぎり ウインナーパン	いかフリッターのカクテルソース、しおゆでえだまめ、かぼちゃのあまに さんしょくナムル、みかん、ぎゅうにゅう	887 32.1	豚肉、卵、脱脂粉乳、いか、牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズ 澱粉、油、ごま油、ごま	わかめ、枝豆、かぼちゃ、ほうれん草、キャベツ、人参 みかん缶
29 (水)	ごはん	だんしゃくコロッケ、やさしいため、シュウマイ ミニトマト、マカロニサラダ、りんご、ぎゅうにゅう	940 22.8	豚肉、たら、鶏肉、牛乳	米、パン粉、じゃがいも、砂糖、澱粉 油、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参、ミニトマト、コーン、グリーンピース りんご缶
30 (木)	トマトカレーライス	ほうれんそうオムレツ、しろみぎかなフライ、やさいとひじきのあえもの あんず、ぎゅうにゅう	773 23.1	鶏肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、たら、牛乳	米、油、じゃがいも、砂糖、バター 小麦粉、澱粉、はちみつ、パン粉、ごま	にんにく、玉ねぎ、人参、なす、パプリカ、ズッキーニ トマト、パナナ、りんご、ほうれん草、ひじき、えのき、キャベツ、あんず缶
31 (金)	ハンバーガー クリームクロワッサン	ナポリタンスパゲッティ、とりのからあげ、ポテトフライ ハートかまぼこ、バターブロッコリー、ももゼリー、ミニトマト、ぎゅうにゅう	926 31.5	卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉、ぐち、たら ふえだ、牛乳	小麦粉、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ マーガリン、澱粉、じゃがいも、バター	玉ねぎ、にんにく、生姜、トマト、ピーマン、マッシュルーム ブロッコリー、黄桃缶、ミニトマト

月平均：脂質34.9g 食塩相当量2.9g

*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。
*魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。
*アレルギーの詳細につきましては、アレルギー一覧表にてご確認ください。

〈 一口メモ 〉

☆朝ごはんを食べよう！

朝ごはんには、空腹を満たすだけでなく、脳の働きを活発にするという役目があります。ごはんやパンなどの炭水化物は、脳のエネルギー源になり、集中力を高める効果があります。

～朝ごはんを食べるメリット～

①正しい生活のリズムを作る

朝ごはんをしっかり食べると生活のリズムが整います。

②体温を上げる

朝ごはんを食べると体温が上がり、すっきりと目が覚めて一日頑張れます。

③体や脳へエネルギーを送る

しっかり朝ごはんを食べると、体や脳にエネルギーが送られて元気が出ます。

④朝のトイレでお腹すっきり

朝ごはんを食べると、お腹の中が動き始め、便秘も改善してすっきりします。



〈 お問い合わせ先 〉

山武市成東学校給食センター 山武市殿台290-1 TEL 0475-82-2015

株式会社幼稚園給食 佐倉工場 佐倉市神門439