

5月給食献立表

今月の目標・・・安全に食事の準備をしよう

西条市立東予東中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんばく質 (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			調味料
				たんばく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	木		コッペパン					パン		771 32.8	
			ホキのマヨネーズ焼	ホキ			玉葱		タルタルソース		こしょう
			ひじきサラダ		ひじき		キャベツ きゅうり えだまめ レモン	砂糖	オリーブ油		穀物酢 しょうゆ こしょう
			中華コーンスープ	ベーコン たまご		にんじん チンゲンツアイ	コーン コーンクリーム 玉葱	かたくり粉			おろししょうが こしょう しょうゆ 鶏だし
2	金		ごはん					米		おろししょうが 塩こうじ 酒	831 27.5
			鶏肉の塩こうじ唐揚げ	鶏肉			にんにく	かたくり粉	油	みりん しょうゆ	
			五目きんぴら	平天		にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油 ごま油	塩 しょうゆ みりん 煮干し	
			若竹汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	葉ねぎ	たけのこ 玉葱				
			柏餅					かしわもち			
7	水		ごはん					米			770 38.1
			いかのカレー焼き	いか			しょうが			しょうゆ 酒 カレー粉	
			切干大根の酢物		しらす		切干だいこん きゅうり	砂糖		穀物酢 しょうゆ	
			高野豆腐の卵とじ	鶏肉 たまご 凍り豆腐		にんじん	玉葱 椎茸 グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ	
8	木		コッペパン					パン			803 34.4
			レバーのケチャップ煮	粉つきレバー			玉葱	砂糖	油	トマトケチャップ ウスターソース	
			マリネサラダ				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油	穀物酢 塩 こしょう 白ワイン	
			レンズ豆のスープ	ベーコン 蒸しレンズ豆		にんじん チンゲンツアイ パセリ乾燥	玉葱			鶏だし しょうゆ 塩 こしょう	
9	金		ごはん					米			777 28.8
			焼ぎょうざ	ぎょうざ							
			じゃことコーンのナムル		しらす	こまつな	キャベツ コーン きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ	
			マーボー厚揚げ	厚揚げ 豚肉 大豆 みそ		にんじん 葉ねぎ	玉葱 椎茸 たけのこ にんにく	砂糖 かたくり粉	ごま油	おろししょうが しょうゆ 酒 トウバンジャン	
14	水		減量ご飯					米			768 27.2
			かき揚げ	大豆 えび		いんげん	玉葱 コーン	さつまいも 天ぷら粉	油	塩	
			ゆかり和え			ゆかり	キャベツ きゅうり			しょうゆ	
			山菜うどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ かつお節	昆布	にんじん 葉ねぎ	山菜ミックス	うどん		しょうゆ みりん 塩	
15	木		コッペパン					パン			835 38.6
			洋風卵焼き	たまご ロースハム			コーン 玉葱			塩 こしょう	
			フレンチサラダ			にんじん	キャベツ アスパラガス	砂糖	オリーブ油	穀物酢 塩 こしょう	
			カレービーンズ	大豆 豚肉		にんじん	玉葱 グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	カレールウ トマトケチャップ ウスターソース コンソメ	
16	金		ごはん					米			791 27.2
			小いわしの梅の香揚げ		小いわしの 梅の香揚げ				油		
			そら豆の塩ゆで				そらまめ			塩	
			肉じゃが	豚肉		にんじん いんげん	玉葱	じゃがいも しらす 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
			のり佃煮		のり佃煮						
19	月		麦ごはん					米 麦			845 36.2
			中華丼	豚肉 いか えび うずら卵		にんじん	はくさい 玉葱 たけのこ きくらげ	かたくり粉	油	塩 こしょう しょうゆ みりん 中華だし	
			さつま芋と大豆の揚げ煮	大豆	かえり			さつまいも 砂糖	油 ごま	しょうゆ みりん	
			もやしの甘酢あえ			にんじん	もやし きゅうり	砂糖		しょうゆ 穀物酢	
20	火		クランベリーパインパン					クランベリーパイン パン			828 31.2
			ツナポテト焼き	ツナ	チーズ	パセリ	玉葱	じゃがいも	マヨネーズ	塩 こしょう	
			ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ	
			肉団子スープ	ミートボール		にんじん	キャベツ 玉葱	はるさめ		おろししょうが 鶏だし こしょう 酒 しょうゆ	
21	水		えんどうご飯				グリンピース	米		酒 塩	778 31.8
			鶏肉の香味焼き	鶏肉		葉ねぎ			ごま ごま油	しょうゆ みりん おろししょうが	
			小松菜とえのきのさっと煮			こまつな	キャベツ えのきたけ			しょうゆ みりん	
			すいとん汁	豚肉 油揚げ かつお節		にんじん 葉ねぎ	ごぼう だいこん ぶなしめじ	すいとん	油	しょうゆ 塩	
			アーモンド小魚		かえりいりこ				アーモンド		

裏に続きがあります。

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			調味料
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭化物	脂質		
22	木		コッペパン					パン		835 32.5	
			シュニッツェル	ぶたにく たまご			薄力粉 パン粉	油	塩 こしょう		
			じゃがいものウィーン風サラダ	ロースハム		ブロッコリー	玉葱	じゃがいも	オリーブ油		穀物酢 塩 こしょう マスタード
			パンプキンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	玉葱		油		クリームポタージュ 鶏だし 塩 こしょう
23	金		ご飯					米		791 28.6	
			かりかりがんも	豆腐 鶏ミンチ ツナ たまご		葉ねぎ	玉葱	薄力粉 コーンフレーク	油		しょうゆ 塩
			磯香あえ		きざみのり	こまつな	キャベツ	砂糖			しょうゆ
			厚揚げと玉ねぎのみそ汁	厚揚げ 麦みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉葱	じゃがいも			煮干し
26	月		ご飯					米		775 31.5	
			さばの味噌焼き	さば みそ			しょうが	砂糖	ごま		酒 しょうゆ
			甘酢和え				キャベツ きゅうり もやし	砂糖			塩 しょうゆ 穀物酢
			じゃがいもの旨煮	鶏肉 厚揚げ		にんじん いんげん	切干だいこん 玉葱	こんにゃく じゃがいも 砂糖	油		しょうゆ しょうゆ 酒 みりん
27	火		コッペパン					パン		750 31.0	
			手作りシュウマイ	豚肉 鶏肉 豆腐			玉葱 椎茸	砂糖 かたくり粉 しゅうまいの皮	ごま油		塩 こしょう しょうゆ
			アーモンド和え			こまつな	キャベツ	砂糖	アーモンド		しょうゆ
			ファイバースープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉葱 ぶなしめじ	麦			塩 こしょう しょうゆ 鶏だし
28	水		麦ごはん					米 麦		784 26.9	
			カレー	豚肉		にんじん	玉葱 グリンピース	じゃがいも	油		カレールウ しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース
			卵焼き	たまご		葉ねぎ	切干だいこん 玉葱	砂糖			塩 しょうゆ
			ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油		穀物酢 しょうゆ 塩 こしょう
			河内晩柑（かわちばんかん）				かわちばんかん				
29	木		コッペパン					パン		778 36.5	
			あじのラビゴットソース	あじ		トマト	玉葱 黄ピーマン レモン	砂糖			しょうゆ みりん
			野菜ソテー			にんじん こまつな	キャベツ コーン		油		コンソメ 塩 こしょう
			もずくスープ	たまご ベーコン 豆腐 かつお節	もずく 昆布	にんじん 葉ねぎ	玉葱 えのきたけ	かたくり粉			塩 こしょう しょうゆ みりん
			マーシャルビーンズ					マーシャルビーンズ			
30	金		ご飯					米		822 33.3	
			ちくわの磯辺揚げ	竹輪	青のり			天ぶら粉	油		
			パンサンスウ				きゅうり コーン もやし	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま		穀物酢 しょうゆ
			厚揚げの味噌炒め	鶏肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん チンゲンサイ	玉葱 たけのこ 椎茸 キャベツ	砂糖	油		おろししょうが 酒 しょうゆ

＊ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

運動と食事のバランスについて知ろう

総体も迫り、1年生も入部し、部活動も本格的になってくる頃です。元気に体を動かすためには、食事をきちんととることが重要です。

まずは、運動と食事のバランスについて知ることから始めましょう。

●運動すると きの食事はエネルギー量のバランスが大切です

運動をすると、通常より多くのエネルギーを消費します。そこで、各自に見合った栄養摂取を考えなければなりません。『日本人の食事摂取基準（2020年版）』における推定エネルギー必要量では、活動量が多い場合、1日の食事に、8～9歳の男子は+250kcal、女子は200kcal、12～14歳の男女ともに300kcalが目安になります。食事の1回のエネルギー量は学校給食を見本にしましょう。

5月 旬の食材

★アスパラガス ★キャベツ ★ごぼう ★じゃがいも
★たけのこ ★あじ さわら ★河内晩柑 ★そらまめ

今月の給食に登場しています。献立表を見て確認してみましょう。

給食のない日

5／5 こどもの日
5／6 振替休日
5／12 振替休業日
5／13 振替休業日