



# 5月 予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I初給	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
2 (月)	○	ハヤシライス	豚肉	牛乳 / チーズ	人参 トマトピューレ	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく ほんしめじ	米 麦 小麦粉	生クリーム バター サラダ油	892	27.6	27.6	2.4
		ごぼうと青大豆のサラダ	青大豆			キャベツ ごぼう コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま サラダ油				
		フルーツ杏仁豆腐				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐					
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
9 (月)	○	白飯		牛乳 /			米 麦		860	30.8	26.3	2.9
		豆腐の中華煮	豆腐 鶏肉 うずら卵		チンゲン菜 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		中華スープ	豚肉		小松菜	長葱 もやし	春雨	ごま油 サラダ油				
		シュガーポテト					さつま芋 グラニュー糖	大豆油 バター				
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
10 (火)	○	きなこ揚げパン	きな粉	牛乳 /			コッペパン 砂糖	大豆油	787	31.6	26.9	2.7
		アスパラのサラダ			アスパラガス 人参	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁		サラダ油				
		ポトフ	豚肉		かぶ(葉) 人参 さやいんげん	かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋					
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
11 (水)	○	豚キムチ丼	豚肉	牛乳 /	にら	玉葱 にんにく 長葱 白菜 キムチ	米 麦 砂糖	ごま油 サラダ油	748	28.5	17.8	2.9
		ナムル			小松菜 人参	もやし		ごま ごま油				
		ワンタンスープ			チンゲン菜 人参	長葱 干し椎茸	ワンタンの皮	ごま油				
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
12 (木)	○	白飯		牛乳 /			米 麦		793	34.0	23.0	3.0
		鯖のカレー焼き	鯖			玉葱						
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ コーン缶	きび砂糖	ごま				
		じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉		人参 さやいんげん	生姜 玉葱	じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		えのきのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	大根 長葱 えのき茸						
13 (金)	○	和風きのこスパゲティ	豚肉 ベーコン	牛乳 / のり	小松菜 人参	生姜 大根 玉葱 にんにく えのき茸 干し椎茸 ほんしめじ	スパゲティ でん粉	サラダ油	750	34.4	24.0	3.2
		こあじのガーリック揚げ		小鱈			小麦粉 でん粉	大豆油				
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		和風ホットケーキ	豆腐	牛乳			ミックス粉 砂糖 甘納豆	バター				
16 (月)	○	きのこピラフ	鶏肉	牛乳 /	パセリ	コーン缶 にんにく エリンギ	米 麦	オリーブ油 バター	820	35.6	29.3	3.1
		鮭の香草焼き	鮭	チーズ			パン粉	マヨネーズ				
		青大豆とひじきのマリネ	青大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり	砂糖 きび砂糖	サラダ油				
		ABCスープ			人参 ほうれん草	玉葱	マカロニ じゃが芋	サラダ油				
		黒糖アーモンド					でん粉 黒砂糖	アーモンド				
17 (火)	○	切干大根ご飯	鶏肉	牛乳 / 昆布	人参 さやいんげん	切干し大根	米 麦 砂糖		748	33.8	21.4	3.0
		いかのレモンソースかけ	いか			生姜 レモン果汁	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		高野豆腐のごまあえ	高野豆腐 かつお節		小松菜	きゅうり もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	こんにゃく じゃが芋	サラダ油				
		美生柑				美生柑						
18 (水)	○	白飯		牛乳 /			米 麦		767	29.4	19.5	2.5
		ホイコーロー	みそ 豚肉		人参 ビーマン	キャベツ 生姜 玉葱 にんにく ほんしめじ	春雨 三温糖	ごま油 サラダ油				
		中華卵スープ	うずら卵		小松菜 人参	玉葱	でん粉	ごま油 サラダ油				
		海苔ポテト	豆乳	青のり			じゃが芋					
		親子大豆	大豆 きな粉				砂糖					
19 (木)	○	白飯		牛乳 /			米 麦		762	31.0	23.1	2.6
		鯖の蒲焼き	鯖			生姜	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		ピリ辛あえ	かつお節		小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖	ごま油				
		五目豆	大豆 鶏肉	昆布	人参		こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ	小松菜	大根 長葱	でん粉					



# 5月 予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I初 <sup>g</sup> -	たんぱく質 <sup>g</sup>	脂質 <sup>g</sup>	塩分 <sup>g</sup>	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
20 (金)	○	ガーリックトースト		牛乳	パセリ			食パン	オリーブ油 バター	839	30.6	33.8	2.5
		大豆サラダ	大豆		人参	キャベツ きゅうり もやし	でん粉 きび砂糖	大豆油					
		米粉シチュー	豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	かぶ 玉葱 ほんしめじ エリンギ	米粉 じゃが芋	生クリーム バター サラダ油					
		フルーツボンチ				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 グレープゼリー						
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド					
23 (月)	○	ドライカレー	レンズ豆 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	生姜 セロリ 玉葱 にんにく レーズン	米 麦 パン粉	バター サラダ油	782	26.4	19.0	2.6	
		こんにゃくサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし レモン果汁	こんにゃく きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		手作りりんごゼリー		アガー		りんごジュース	砂糖						
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド					
24 (火)	○	冷やしきつねうどん	油揚げ	牛乳	人参	きゅうり もやし	うどん 三温糖 きび砂糖		768	34.2	20.6	3.7	
		鮭と牛蒡の旨煮	鯉		人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 玉葱 にんにく	こんにゃく でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油					
		フルーツ白玉				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	白玉餅 砂糖						
25 (水)	○	焼き鳥丼	鶏肉 うずら卵	牛乳 のり		生姜 長葱 もやし えのき草 ほんしめじ	米 麦		788	32.3	25.4	2.9	
		コーンとわかめの和え物		わかめ	人参	キャベツ 生姜 コーン缶		ごま					
		田舎汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 人参	大根	里芋 こんにゃく	ごま油 サラダ油					
		メロン				メロン							
26 (木)	○	丸パン		牛乳			丸パン		846	38.4	26.6	3.8	
		白身魚のフライ	ホキ	牛乳			小麦粉 パン粉	大豆油					
		茎わかめのサラダ		くきわかめ	人参	キャベツ きゅうり コーン缶	きび砂糖	ごま サラダ油					
		チリコンカン	いんげん豆 豚肉 ベーコン		人参	玉葱 にんにく	小麦粉	バター サラダ油					
		養生柑				養生柑							
27 (金)	○	白飯		牛乳			米 麦		786	27.7	23.9	2.8	
		豚肉の甘酢和え	豚肉 うずら卵		人参 ピーマン	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸	でん粉 砂糖	大豆油 サラダ油					
		きくらげの中華和え				きゅうり もやし きくらげ	きび砂糖	ごま ごま油					
		春雨スープ			小松菜	玉葱 もやし 干し椎茸	春雨						
		きなこ大豆	大豆 きな粉				砂糖						
30 (月)	○	白飯		牛乳			米 麦		733	32.9	19.9	2.8	
		鯖のおろしかけ	鯖			生姜 大根	きび砂糖						
		磯香あえ		のり	小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖						
		切干大根の旨煮	油揚げ 鶏肉		小松菜 人参	切干大根 干し椎茸	きび砂糖	サラダ油					
		じゃがいもみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		玉葱	じゃが芋						
31 (火)	○	チンゲン菜チャーハン	豚肉	牛乳	チンゲン菜	コーン缶	米 麦	サラダ油	807	32.5	26.3	2.8	
		鮭とチーズの春巻揚げ	鮭	チーズ			小麦粉 春巻きの皮	大豆油					
		パンサンスウ			人参	キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		卵スープ	鶏肉 卵	わかめ	小松菜	玉葱 干し椎茸	でん粉						
		冷凍みかん				冷凍みかん							

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I初<sup>g</sup>-の20~30%)、塩分/2.5g未満です。

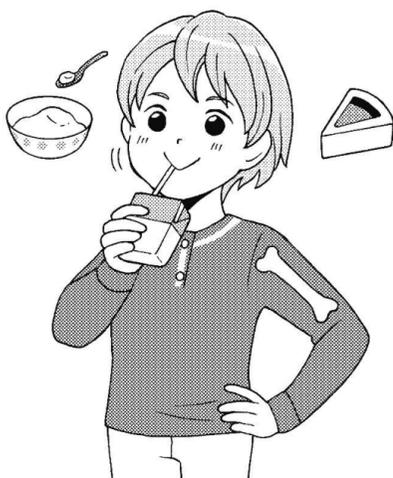
平均栄養量	793	31.8	24.1	2.9
-------	-----	------	------	-----

## 牛乳や乳製品を毎日とろう！

牛乳や乳製品には骨や歯の材料になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質などが含まれています。

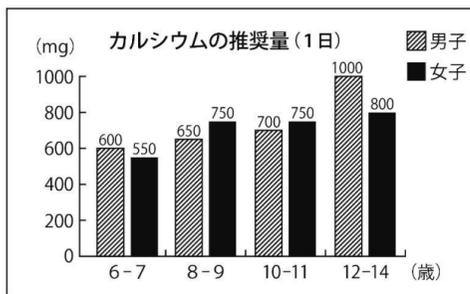
特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がすかすかになっていってしまいます。

牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いといわれています。丈夫な骨づくりのために、給食に出る牛乳を残さずに飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかりとりましょう。



©少年写真新聞社2022

## カルシウムが多く必要な10代



体が大きく成長する10代の時期は、骨をつくるためにカルシウムがたくさん必要になります。しっかりとカルシウムをとることで丈夫な骨が作られ、おとなになってからの骨折や、骨粗しょう症を防ぐことができます。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より作成

©少年写真新聞社2022

### 今月の野菜

○10日(火) アスパラガスのサラダ・今が旬の野菜。アミノ酸の一種のアスパラギン酸が含まれ疲労回復効果があります。

○主に柏産の野菜・・・ねぎ・チンゲン菜・小松菜・かぶ・ほうれん草