

令和3年度 5月 献立表

伊豆の国市立
韮山中学校



エネルギー
たんぱく質
脂質%

お知らせ

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質						
3	月	憲法記念日												
4	火	みどりの日												
5	水	こどもの日												
6	木	中華おこわ	焼き豚		たけのこ	しいたけ	しょうが	精白米	もち米	ごま油	842kcal 37.2g 27%	こどもの日の 行事食		
		鶏肉の香り焼き	鶏肉	みそ	あおのり	しょうが			マヨネーズ (卵不使用)					
		元気サラダ	ハム	かつお節	塩昆布	人参	きゃべつ	きゅうり	砂糖	油				
		沢煮椀	豚肉			ごぼう	人参	たけのこ	しいたけ					
		かしわ餅	小豆			チンゲン菜	みつば							
7	金	麦ご飯						精白米	麦		838kcal 32.9g 31%			
		生揚げの四川煮	豚肉	生揚げ	みそ	しょうが	にんにく	根深ねぎ	砂糖	片栗粉			油	
		アスパラサラダ	いか			きゃべつ	アスパラガス	きゅうり	砂糖	ごま			ごま油	
		キウイフルーツ				キウイフルーツ								
10	月	給食なし												
11	火	給食なし												
12	水	給食なし												
13	木	麦ご飯						精白米	麦		836kcal 28.9g 29%			
		ハッシュドポーク	豚肉			たまねぎ	人参	しめじ		油				
		ツナサラダ	ツナ			きゃべつ	きゅうり	とうもろこし	砂糖	油				
		グレープフルーツ				グレープフルーツ								
14	金	麦ご飯						精白米	麦		843kcal 33.0g 29%			
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが			砂糖	片栗粉			油	
		たけのこの煮物	鶏肉			ごぼう	たけのこ	人参	砂糖	油				
		実だくさん味噌汁	油揚げ	みそ		人参	大根	根深ねぎ	小松菜	じゃがいも			ごま油	
		みかんゼリー				みかん果汁			砂糖					
17	月	麦ご飯						精白米	麦		828kcal 35.4g 23%			
		鮭の塩焼き	鮭											
		フレンチポテト							じゃがいも	油				
		根菜すまし汁	鶏肉			ごぼう	だいこん	にんじん	根深ねぎ	こんにゃく			チンゲン菜	
		バナナ				バナナ								
18	火	麦ご飯						精白米	麦		823kcal 32.4g 30%			
		豚肉とピーマンの炒め物	豚肉	オイスターソース		しょうが	にんにく	青ピーマン	砂糖	片栗粉			油	ごま油
		ハンサンスー	ハム			きゅうり	人参	キャベツ	春雨	砂糖			ごま	ごま油
		チンゲン菜と卵のスープ	ベーコン	卵	わかめ	玉ねぎ	チンゲン菜		片栗粉	油				
		オレンジ				オレンジ								
19	水	ロールパン		脱脂粉乳				砂糖	小麦粉	ショートニング	813kcal 35.9g 34%			
		メンチカツ	豚肉	卵	牛乳	たまねぎ			小麦粉	パン粉			油	
		ミニトマト				ミニトマト								
		ポトフ	豚肉			にんにく	セロリ	たまねぎ	人参	じゃがいも			油	
		ヨーグルト			ヨーグルト									



献立表は、裏面に続きます



日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
20	木	麦ご飯					精白米 麦		809kcal 36.5g 24%	
		豚肉のしょうが煮	豚肉		にんにく しょうが たまねぎ 人参 こんにゃく	片栗粉 砂糖	ごま			
		胡麻和え			ほうれんそう キャベツ にんじん	砂糖	ごま			
		国清汁	油揚げ みそ		ごぼう 人参 大根 しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油			
		オレンジ			オレンジ					
21	金	ターメリックライス					精白米 麦	バター	833kcal 27.3g 30%	
		キーマカレー	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン トマトの水煮 ごぼう		油			
		海藻サラダ	ハム	海藻ミックス	きゅうり 小松菜	砂糖	ごま油			
		パイナップル			パイナップル					
24	月	中華麺					小麦粉		836kcal 32.0g 30%	
		しょうゆラーメンつけ汁	豚肉 なると		にんにく しょうが 人参 もやし チンゲン菜 根深ねぎ		ごま油			
		春巻き	豚肉		人参 なら きゃべつ 玉ねぎ たけのこ にんにく 干しいたけ	春雨 砂糖 小麦粉 水あめ	油 ごま油			
		野菜のゴマ醤油和え	ハム		きゃべつ 小松菜 人参		ごま油			
		焼きプリンタルト	卵	乳製品 脱脂粉 乳		小麦粉 砂糖	マーガリン			
25	火	たけのこご飯	鶏肉 油揚げ		たけのこ 人参 絹さや		精白米 もち米	油	820kcal 38.1g 23%	
		焼きししゃも	ししゃも							
		肉じゃが	豚肉		しらたき 玉ねぎ 人参 枝豆	じゃがいも 砂糖	油			
		かきたま汁	卵 豆腐		玉ねぎ えのきたけ チンゲン菜	片栗粉				
		バナナ			バナナ					
26	水	給食なし								
27	木	麦ご飯					精白米 麦		837kcal 31.2g 30%	
		鶏肉の薬味ソースがけ	鶏肉		にんにく しょうが 根深ねぎ レモン果汁	片栗粉 砂糖	油			
		わかめのお浸し		わかめ	小松菜 人参					
		もやし生揚げの味噌汁	生揚げ みそ		もやし 根深ねぎ チンゲン菜					
		青りんごゼリー			りんご果汁	砂糖				
28	金	麦ご飯					精白米 麦		817kcal 33.2g 29%	
		豆腐ハンバーグ中華あんかけ	豚肉 豆腐 卵		しょうが 根深ねぎ たけのこ きくらげ 小松菜	片栗粉 砂糖	ごま油 油			
		ワンタンスープ	豚肉		人参 もやし きゃべつ チンゲン菜	ワンタンの皮	油			
		オレンジ			オレンジ					
31	月	コーンピラフ	ベーコン		たまねぎ 人参 とうもろこし		精白米	バター	828kcal 30.4g 35%	
		タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト							
		ポテトサラダ	ハム		人参 たまねぎ きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)			
		ABCスープ	ベーコン		たまねぎ 人参 セロリ キャベツ チンゲン菜	マカロニ				
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリー	砂糖				

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

給食クイズ

問題： かしわ餅を食べる理由は？どんな願いが込められている？ ①無病息災 ②身体健全 ③子孫繁栄

解説： 柏の木の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、木の神様に守られていると考えられていました。新しい芽を子ども、古い葉を親に見立て、「家系が絶えない」→「子孫繁栄」と結びついたと言われていました。

菖蒲の花やこいのぼり、兜にもまた、かしわ餅とは異なる様々な願いが込められています。

葉の香りもさわやかでこの季節にぴったりなかしわ餅。ぜひ、美味しく食しながら、端午の節句を祝っててください。

答え：③子孫繁栄 担当：学校栄養職員 小川