



5月献立表



★印の日にはスプーン（フォーク）がつきますが、おはしは毎日持ってきましょう。 三豊市立詫間中学校

曜	スプーン	牛乳	こんだてめい		おもに		おもに		おもに		給食で使う野菜の量 (g)	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
			献立名		体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになるもの					
			主食	主菜・副菜・汁物・果物等	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂種類							
6木		○	藤の花ずし	さわらの照り焼き いそかあえ とうふ汁	黒豆 油あげ たまご こや豆腐 さわら とうふ	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん スナッ ップえんどう ねぎ こまな	干しいたけ たかこ キャツ	米 砂糖	こめ油 ごま	115	830	37.9	23.5
7金	★	○	スイートルールパン	和風スパゲッティ じゃがいものチーズ焼き ミニトマト もも缶	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん グリー ンアスパラ ミ ニトマト こまな	にんにく たま ねぎ しめじ えのき茸 もも	スイートルールシ ン スパゲッティ じゃがいも	オリーブ油 こめ油	151	891	31.5	32.1
10月		○	麦ごはん	さばのみそ煮 かきたま汁 野菜のごまドレッシングあえ みしょうかん	さば 豆腐 たまご ハム	牛乳 わかめ	ねぎ こまな	ごぼう しょうが しめじ もやし コーン缶 みしょうかん	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま こめ油	93	792	36.3	22.8
11火		○	バターロールパン	カレーうどん 納豆のかき揚げ 夏みかんサラダ	豚肉 納豆 ちくわ たまご	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 夏みか ん缶 キャベツ きゅうり	バターロールシ ン うどん じゃがいも 砂糖 小麦粉	こめ油	162	807	28.9	25.8
12水		○	三色ごはん	じゃがいものサラダ 若竹汁 金時豆の甘煮	とりひき肉 こや 豆腐 たまご ハム かまぼこ 豆腐	牛乳 スキ ン ミルク わかめ	ほうれんそう さやみかん みょう	しょうが たかこ	米 麦 砂糖 じゃがいも	こめ油 ごま	92	870	38.7	24.7
13木		○	えんどうごはん	かつおのじぶ煮 みそ汁 わかめサラダ 甘夏みかん	かつお 豆腐 あびす	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ こまな	生えんどう しょうが たかこ しめじ キャツ コーン缶	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	こめ油 ごま	111	811	38.2	20.0
18火	★	○	きなこ揚げパン	カレースープ ひじきのマリネ ミニトマト	きなこ 豚肉 ウイナー ハム	牛乳 スキ ン ミルク ひじき チーズ	にんじん グリーンアスパ ラ ミニマト	たかこ もやし きゅうり	コッパシ ン 砂糖 じゃがいも	こめ油	165	806	32.4	29.8
19水		○	さつま	高野豆腐のたまごとじ ほうれん草のおひたし しょうゆ豆 オレンジ	チヌ とり肉 こ うやと豆腐 たま ご しょうゆ豆	牛乳 のり ちりめん	ねぎ にんじん さやみかん ほうれん草	たかこ 干しいたけ オレンジ	米 麦 砂糖	ごま	134	875	45.0	23.2
21金		○	全粒粉パン	フルーツクリーム ネーズ焼き 小松菜とコーンの ソテー 英字マカロニの スープ	たまご さけ	牛乳 粉チ ーズ	こまな にんじん パセリ	もも缶 たかこ コーン缶	コッパシ ン 砂糖 小麦粉 英字マカロニ	バター こめ油	158	786	36.2	26.2
24月		○	麦ごはん	麻婆豆腐 バンサンスー そら豆の天ぷら バナナ	豚ひき肉 豆腐 ハム	牛乳	にんじん ねぎ	たかこ たかこ 干 しいたけ にんにく しょうが きゅうり	米 麦 片栗 粉 春雨 砂 糖 小麦粉	こめ油 ごま油	156	868	35.3	21.8
25火		○	黒糖パン	とり肉のガーリック焼き ファイバーサラダ コーンスープ 甘夏みかん	とり肉 ハム 大豆 たまご	牛乳	にんじん ちんぱん さい	にんにく ごぼう きゅうり コーン缶 たかこ 甘夏みかん	黒糖シ ン 片栗粉	ごま バター ごま油	132	867	39.0	25.0
26水		○	麦ごはん	魚のマリネ 大豆とひじきの煮 物 ゆで野菜のポン酢しょう ゆあえ オレンジ	さわら 油あげ 大豆 かまぼこ	牛乳 ひじ き	にんじん ピーマン こまな	たまねぎ コーン缶 ごぼう キャツ オレンジ	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 (こんこやく)	こめ油	122	846	35.4	20.9
28金		○	スイートルールパン	あんかけそば 肉だんごもち米蒸し アーモンドじゃこ ミニトマト	豚肉 ひか 豚ひ き肉 たまご	牛乳 小煮 干し	にんじん ちんぱん さい ミニトマト	たかこ キャツ たかこ 干しいた け ねぎ しょうが	スイートルールシ ン 中華めん もち米 砂糖 片栗粉	こめ油 アーモンド ごま	178	855	43.8	28.2
31月		○	麦ごはん	焼きししゃも スタミナ納豆 肉じゃがが煮 もやしの甘酢漬 オレンジ	納豆 とりひき肉 豚肉	牛乳 ししゃ も	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たかこ さやみげ ん もやし きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも 砂糖 (こんこやく)	ごま油 こめ油 ごま	149	866	36.7	22.1

「給食の量が多い!？」(1年生)

でもみんな、毎日

完食!



です。

給食の量は、6年生から中学生になったとたんに15%前後増えます。しかも給食の時間は、運搬、配膳を含めて35分(うち食べる時間は20分前後)と短くなります。運搬や配膳に時間がかかれば、その分だけ食べる時間も短くなるわけですから、大幅に増えた給食を時間内に食べきるといのはとてもたいへんなことです。でも、みんな頑張って食べています。しかも全員が食べ終わるのが例年よりも早いようです。

1年生からは「中学校になって、給食の量が多くて困る」という声も聞こえてきますが、毎日みんな、きれいに完食しています。苦手なものがある人も、残したり、友だちにあげたりすることなく、全部食べられているというのは、とてもすばらしいことです。

給食で食べる量は成長期にある中学生が1食分として必要な量です。1人ひとりが決められた量を食することが健康な体をつくる基本になります。今は「量が多い」と感じている人も、部活を本格的に始めるようになれば、自然と食べられるようになり、秋頃になると「先生!給食の量、少ないわ!」という声も聞かれるようになります。これからも頑張って残さず食べましょう。

また、家の食事でも給食と同じように、しっかり食べられるようになって欲しいですね。

みしょうかん たけのことふきの煮物

ハンバーグの
おろしソースかけ

麦ごはん

ほうれん草のスープ

「だいこんおろし」や「たけのことふきの煮物」も、家では食べないという人も多いようですが、残ったのは、たけのことふきがたった2切れと煮物の煮汁だけ!食缶の中はどれも空っぽでした。



給食ってどんなふうに使われているのかな？

手作りハンバーグ編



360人分の材料

牛ひき肉	11kg
豚ひき肉	13kg
たまねぎ	14kg
サラダ油	200g
乾燥ひじき	300g
たまご	2.6kg
パン粉	2kg
塩	230g
こしょう	10g
ナツメグ	10g

鉄分を補給する（貧血予防）のためにひじきを加えています。

- スチームコンベクションオーブンで焼きます。
- 1回に鉄板3〜5枚ずつ入れ、230度で20分程度焼きます。

「時間に間に合うかな？」とヒヤヒヤしましたが、何とか12時過ぎに最後の鉄板が焼き上がりました。「間に合ってよかった！」

毎食の食事は必ず、主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食：みしょうかん

主食：麦ごはん

副菜：たけのことふきの煮物

主菜：ハンバーグのおろしソース

汁物：ほうれん草のスープ

使った野菜の量：194g



- ①たまねぎはみじん切りにして炒め、冷やします。
- ②ひじきは水で戻します。
- ③タライに全ての材料を入れ、全身の力を手に集中させて、肉に粘りが出るまでよくこねます。

肉が冷たいため、冬は手がちぎれそうに痛くなります。でも、この作業はとても力が必要なので、体からは汗が吹き出てきます。



- 全ての材料を入れると直径60cmもあるタライにいっぱいになります。
- 全体の重さを量り、360個分で割り、1個分の重さを割り出します。



- ひとつずつ手に取って丸め、両手で、お互いの手のひらに投げる動作を数回繰り返し、空気を抜きながら形を作って鉄板に並べていきます。
- 1枚の鉄板には21個のハンバーグがのります



- 中心まで火が通っているかどうかを焼き上がるごとに、中心温度計で温度を測って確認し、記録をとりまします。
(学校給食衛生管理の基準で75度以上1分間の加熱をすることと決められています)



今回はさっぱりと、だいこんおろしのソースをかけて食べました。「おいしかったです！」という声をたくさん聞くことができ、頑張って作ってよかったなと思います。

【おろしソース】

家庭で作る分量 (4人分)

だいこん	200g
うすくちしょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	大さじ3
ねぎ	1本

家庭で作る分量 (4人分)

合びき肉	300g
たまねぎ	150g
サラダ油	小さじ1/2
ひじき	3g
たまご	1/2個
パン粉	2/3カップ
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
ナツメグ	少々

360個作ったつもりでも、できあがった時に数が足りなかったら大変です。すぐに間に合いません。そこで、そうならないよう調理員さんは、こんな工夫をしています。

- 四角いトレイに36個分のハンバーグのタネを平らに広げ、1枚のトレイから36個のハンバーグが作れるよう切り目をつけて、1個分の大きさの目安をつけて形を作りながら、作った数を確認していきます。