

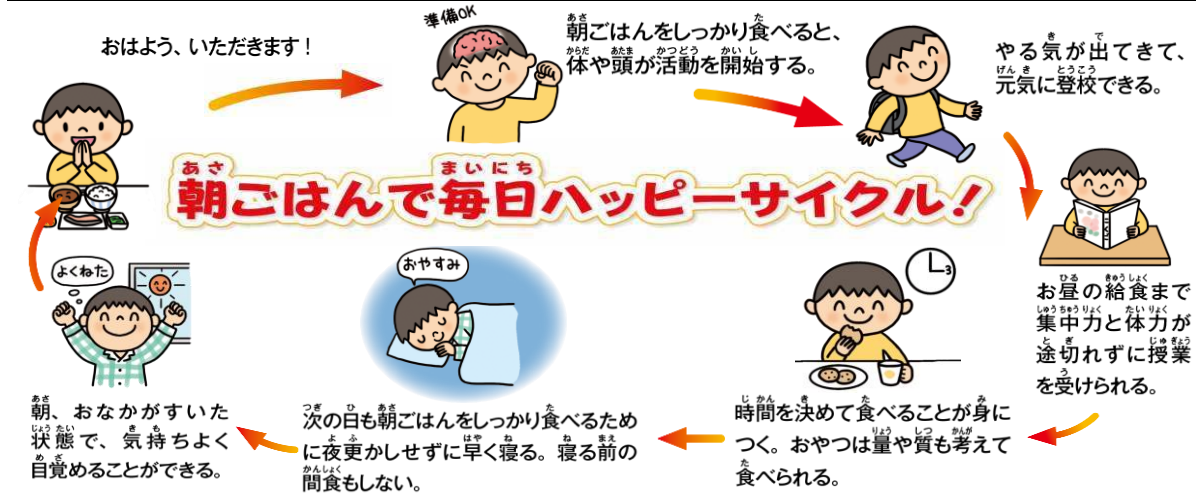
2019

5月献立表



★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来ましょう。 三豊市立詫間中学校

日・曜	スプーン	献立名			おもに 体の組織をつくるもの		おもに 体の調子を整えるもの		おもに エネルギーになるもの		給食で使う野菜の量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・果物など	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
7	火	二色ごはん	MILK	ちくわのせん茶揚げ 小松菜のドレッシングあえ 若竹汁 はっさく	ちくわ 卵 かまぼこ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 葉ねぎ	もやし どうもろこし たけのこ はっさく	米 麦 さとう 小麦粉	ごめ油 ごま	96	761	28.4	21.9
8	水	★ 手作りクリームパン	MILK	(コッペパン・手作りクリーム) にんじんサラダ 野菜のスープ煮 ミニトマト	ツナ 卵 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん パセリ ミニトマト	玉ねぎ キャベツ セロリー	コッペパン さとう じゃがいも	ごめ油 バター コーンスターチ	191	725	28.9	24.4
9	木	藤の花ずし	MILK	さわらの照り焼き おひたし じゃがいものみそ汁 ネーブル	黒豆 油揚げ 高野豆腐 卵 さわら みそ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん 小松菜 葉ねぎ スナップえんどう	生しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ ネーブル えのきたけ	米 さとう じゃがいも	ごめ油 ごま	138	839	36.9	22.3
14	火	きなこ揚げパン	MILK	カレーヌードルスープ ひじきのマリネ 甘夏みかん	きな粉 豚肉 ハム チーズ	牛乳 干しひじき	にんじん	玉ねぎ エリンギ グリーンピース きゅうり 甘夏みかん	コッペパン さとう ヌードル じゃがいも	ごめ油	94	832	32.8	28.6
※10日(金)は浦島デー振替のため、学校はお休みです。					13日(月)は中間テスト1日目のため、給食がありません。									
15	水	麦ごはん	MILK	八宝菜 伴三糸 じゃがいもと大豆のから揚げ	豚肉 いか うずら卵 ハム 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ きくらげ きゅうり もやし	米 麦 片栗粉 マロニー 砂糖 じゃがいも 米粉	ごめ油 ごま油	235	817	30.8	22.7
16	木	スイートルールパン	MILK	五目うどん 空豆のカレー天ぷら 手作りみかんゼリー	油揚げ ちくわ 豚肉	牛乳 アガー	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ もやし しめじ ごぼう 空豆 レモン果汁 みかん缶 みかんジュース	スイートルールパン 天ぷらミックス粉 さとう うどん	ごめ油	109	829	33.4	25.4
17	金	えんどうごはん	MILK	かつおのじぶ煮 玉ねぎのおかかあえ かき卵汁 小夏	かつお とうふ 卵	牛乳 わかめ かつお節	葉ねぎ	えんどう豆 玉ねぎ しょうが しめじ きゅうり 小夏	米 さとう 片栗粉	ごめ油 ごま	89	752	35.4	19.4
20	月	さつま	MILK	ふしめん汁 ゆで野菜のごまあえ 金時豆の甘煮 美しようかん	チヌ みそ かまぼこ 金時豆 油揚げ	牛乳 のり かつお節	にんじん 葉ねぎ 小松菜	えのきたけ 玉ねぎ キャベツ 美しようかん	米 麦 さとう ふしめん	ごま	104	787	33.1	17.3
21	火	★ バターロールパン	MILK	イタリアンスパゲティ ファイバーサラダ(マヨ) アーモンドじゃこ	豚肉 ハム ウィンナー 大豆	牛乳 チーズ かえり	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ エリンギ れんこん ごぼう きゅうり	バターロールパン スパゲティ 希少糖入りシロップ	オリーブ油 マヨネーズ アーモンド ごま	145	852	34.4	32.0
22	水	★ うずら卵入りカレーライス	MILK	元気サラダ きなこ豆 お茶のムース	豚肉 うずら卵 ハム 大豆 きな粉	牛乳 脱脂粉乳 こんぶ かつお節	にんじん	にんにく 玉ねぎ エリンギ きゅうり キャベツ どうもろこし	米 麦 さとう じゃがいも お茶のムース	ごめ油	149	873	29.0	27.9
23	木	麦ごはん	MILK	味付けのり ししゃもの磯辺揚げ 切り干し大根のごま酢和え 筑前煮 小夏	ちくわ とり肉	牛乳 のり 青のり ししゃも ちりめん	にんじん さいいんげん	切り干し大根 きゅうり ごぼう たけのこ 小夏 干しいたけ	米 麦 さとう 天ぷらミックス粉 (こんにやく)	ごめ油 ごま	111	745	28.1	18.5
24	金	★ 米粉パン	MILK	とり肉のマーマレード焼き キャベツのサラダ ミネストローネスープ パイン缶	とり肉 大豆 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが キャベツ どうもろこし 玉ねぎ セロリー エリンギ パイン缶	米粉パン マーマレード マカロニ じゃがいも	ごめ油	115	782	39.8	22.5
※27日(月)は体育祭振替のため、学校はお休みです。また、28~31日まで3年生は修学旅行のため給食はありません。														
28	火	★ セルフホットドッグ(コッペパン)	MILK	(ウィンナー・ゆで野菜・ソース) 瀬戸のチャウダー ところ天入りフルーツポンチ	ウィンナー ベーコン 豚肉	牛乳 生クリーム テングサ	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ エリンギ レモン果汁 アスパラガス セロリー パインアップル・みかん・ もも(缶)	コッペパン さとう じゃがいも 小麦粉 ふしめん 希少糖入 りシロップ	バター	98	824	27.6	31.4
29	水	豚肉のしょうが焼き丼	MILK	高野豆腐のからあげ ゆで野菜のポン酢じょうゆあえ たまねぎともずくのみそ汁	豚肉 みそ 油揚げ 高野豆腐	牛乳 かつお節 もずく	にんじん 小松菜 葉ねぎ	しょうが 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ えのきたけ	米 麦 さとう 片栗粉 希少糖入りシ ロップ	ごめ油 ごま	213	859	32.5	23.8
30	木	麦ごはん	MILK	さばの幽庵焼き 野菜の甘酢づけ 大豆とひじきの煮物 甘夏みかん	さば 油揚げ ちくわ 大豆	牛乳 ちりめん 干しひじき	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう 甘夏みかん	米 麦 さとう (こんにやく)	ごめ油 ごま	90	834	36.9	24.9
※31日(金)は1・2年生校外学習のため給食はありません。														



ふるさとの食再発見週間ってなに？

毎月食育の日(19日)を中心とした1週間を「ふるさとの食再発見週間」とし、地元でとれた食材や郷土料理を使った献立を多く取り入れています。地元でとれる食材は「生産者の顔が見え、新鮮で安心」「旬がわかる」「地域の活性化」など様々なよい点があります。また、それぞれの郷土料理がどうしてその地域で作られるようになったのかを考えることは、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。家庭の食事の中にも地元の食材や郷土料理をたくさん取り入れましょう！！

さわやかな風が吹くすごしやすい季節となりました。

ところでみなさん、毎日朝食を食べていますか？毎日を元気に過ごすためには朝食を食べていただくことが大切です。朝食を食べていただくことで、一日の活動が元気に進みます。朝食を食べていただくことで、一日の活動が元気に進みます。

「朝食は元気に過ごすために、毎日食べてください。」

「朝食は元気に過ごすために、毎日食べてください。」

（主食・主菜・副食）
各パートがきちんとしてください。

果物・乳製品
+αで季節の果物やチーズ、ヨーグルトなどもあるといいですよ！

主菜
肉や卵、大豆製品のおかず。時間のないときは納豆もおすすめ。

副菜
野菜を使ったおかず。おひたしやゆで野菜、きゅうりやミニトマトなど。

グリーンピースで健康ピ〜ス!

ツタンカーメンも食べていた!

ツタンカーメンのお墓から見つかったえんどうの豆は3000年以上の時を経て見事に実をつけ、現在も「ツタンカーメンえんどう」として栽培されています。



栄養がぎっしり!

豆と野菜のダブルの栄養がぎっしり。たんぱく質やビタミンのほか、炭水化物、ミネラルもバランスよく含んでいます。

おすすめの豆ご飯!

取り出した実をよく洗って炊飯器に入れ、塩と酒を少々加えて、後は普通のご飯と同じように炊いて出来上がりです。春の香りと豆の甘さが楽しめます。

さやむきのお手伝いに!

この時期は「うすいえんどうえんどう」の名でお店に並んでいます。さやから豆を出すのは子どもでも簡単なので、お手伝いにピッタリです。

とりたてのグリーンピースのおいしさを味わえるのは今だけです。下ゆでしていろいろな料理に使えます。また、さやごとホイルに巻いてオーブンで焼いてもおいしいですよ。



