



5 月 献 立 表



令和3年度

我孫子市立我孫子中学校

日	曜日	献立名	おもな材料とその働き						栄養量		
			体組織をつくる	体の調子を整える	エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g		
					たんぱく質	無機質				炭水化物	脂質
6	木	【端午の節句献立】 ちらし寿司 揚げ出し豆腐五目あんかけ 若竹汁 煮干し	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 かまぼこ なると	牛乳・小魚 海藻 わかめ 煮干し	にんじん 糸みつば	椎茸 かんぴょう 枝豆 しょうが ねぎ えのき茸 たけのこ 玉葱	米 砂糖 片栗粉 柏もち	油	787	30.0	21.9
									398	3.6	4.4
7	金	豚肉丼 もやしの味噌汁 煮干し	豚肉 油揚げ みそ 卵 小豆	牛乳 煮干し	にんじん ごまつな	ごぼう 玉葱 えのき茸 もやし	米 麦 しらたき 砂糖 小麦粉	バター	985	36.9	29.8
									477	4.1	3.0
10	月	ご飯 さばの竜田揚げ 野菜のお浸し お講汁	さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ 河内晩柑	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま	831	35.2	27.9
									408	3.6	2.8
11	火	あさり飯 擬製豆腐 ブロッコリーとポテのサラダ 玉葱の味噌汁 じゃこナッツ	あさり 油揚げ 豆腐 鶏肉 卵 ツナ みそ	牛乳 昆布 わかめ 煮干し	にんじん 糸みつば こねぎ ブロッコリー ごまつな	ごぼう しょうが ねぎ コーン 玉葱 オレンジ	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 アーモンド	796	34.2	26.6
									487	5.0	4.3
12	水	ご飯 鶏肉と芋のみそがらめ キャベツの塩昆布あえ かきたま汁	鶏肉 みそ 豆腐 かまぼこ 卵 大豆	牛乳 塩昆布	にんじん ごまつな	しょうが 枝豆 きゅうり 玉葱 キャベツ えのき茸	米 麦 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま	803	34.4	22.8
									393	4.2	3.1
13	木	セサミトースト ポークビーンズ わかめサラダ チーズ	大豆 ベーコン 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	玉葱 キャベツ きゅうり コーン りんご	パン 砂糖 じゃが芋	ごま マーガリン 油	909	34.2	35.3
									497	3.6	3.5
14	金	ご飯 たらねぎソースがけ 小松菜のからし和え 豚汁	たら ハム 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ごまつな にんじん	ねぎ りんごレモン にんにく しょうが ごぼう キャベツ もやし だいこん 椎茸 クレールフルーツ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	801	35.7	20.5
									394	3.1	2.7
17	月	シーフード ピラフ スパニッシュオムレツ キャベツとかぶのスープ チーズ	あさり いか ベーコン 卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ にんじん かぶ(葉)	マッシュルーム 玉葱 コーン グリーンピース キャベツ かぶ	米 麦 じゃが芋 ゼリー	バター 油	797	29.6	27.3
									479	6.2	4.3
18	火	ご飯 おからツナふりかけ 家常豆腐 もずくのすまし汁	ツナ 豚肉 おから みそ 生揚げ なると	牛乳 もずく	にんじん	しょうが キャベツ たけのこ 椎茸 ねぎ にんにく えのき茸 玉葱 オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま 油	848	37.4	28.9
									588	4.8	3.4
19	水	きのこ クリーム スパゲティ 大根とわかめのサラダ 煮干し	鶏肉 ツナ 卵	牛乳 チーズ クリーム わかめ 煮干し	にんじん	玉葱 エリンギ マッシュルーム しめじ ニンニク だいこん きゅうり コーン オレンジピール	スハケイ 砂糖 小麦粉	油 バター ごま	847	31.6	31.2
									487	2.5	3.3
20	木	ご飯 五目卵焼き 切り干し大根の炒め煮 じゃが芋の味噌汁 じゃこナッツ	鶏肉 卵 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん こねぎ	玉葱 しめじ ごぼう 椎茸 切干だいこん ねぎ 甘夏みかん	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油 アーモンド	789	29.9	22.2
									431	3.5	2.6
21	金	ご飯 さばのみそ煮 五目きんぴら キャベツの味噌汁	さば みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ねぎ しょうが ごぼう れんこん キャベツ もやし えのき茸	米 麦 砂糖 こんにゃく	油 ごま	896	33.9	31.3
									420	3.1	3.5
24	月	チキン カレーライス 福神漬け 野菜とジャコのサラダ	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 チーズ じゃこ	にんじん 水菜	玉葱 しょうが にんにく だいこん キャベツ パインナップル	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	886	29.2	26.4
									406	2.8	3.6
25	火	鶏ごぼう ご飯 にぎずの磯辺揚げ わかめのみそドレサラダ 大根のかきたま汁 チーズ	鶏肉 豆腐 油揚げ にぎず 卵 ハム みそ	牛乳 青のり わかめ チーズ	にんじん ごまつな	ごぼう 枝豆 きゅうり 椎茸 キャベツ だいこん 冷凍みかん	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま	802	36.6	25.8
									507	3.5	3.8
26	水	ご飯 納豆 じゃが芋の南蛮煮 小松菜のすまし汁	納豆 豚肉 生揚げ みそ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉葱 ごぼう 椎茸 えのき茸 ねぎ グレイプフルーツ	米 麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	油 ごま	823	34.3	20.6
									445	4.3	2.6
27	木	麻婆豆腐丼 わかめスープ	豆腐 豚肉 大豆 みそ 卵 きな粉	牛乳 わかめ	にんじん にら	椎茸 しょうが にんにく ねぎ 玉葱 コーン えのき茸	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	817	36.1	25.0
									436	4.0	3.0
28	金	【2年生振替休日】 ご飯 ごぼうコロッケ 野菜炒め 豆腐の味噌汁 煮干し	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん チンゲン菜	ごぼう しょうが 玉葱 キャベツ たけのこ ねぎ だいこん オレンジ	米 砂糖 小麦粉 じゃが芋 パン粉 片栗粉	油	896	32.3	25.3
									438	3.7	2.7
31	月	【2年生生間学校～6/2】 ピビンバ	豚肉 みそ ベーコン 豆腐 卵	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	干しぜんまい ごぼう にんにく しょうが だいこん コーン 玉葱 バナナ	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	786	29.7	22.7
									460	3.7	3.6

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
 ☆エッグクエアとは、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。

めざましスイッチごはん



朝ごはんを必ず食べましょう！

不規則な生活になっていませんか？一日3食を決まった時間に食べることで体は血糖値が安定して、生活リズムを整えることにつながります。日がのびて気温も上がり、日中の活動量が一段と増えてくるこれからの季節に備えるためにも一日の始まりの朝ごはんは大切です。

登校して午前中に「調子が出ない、集中できない」といったことがないように、朝ごはんを食べてから登校しましょう。朝ごはんを食べる習慣がついている人は、プラスもう1品で栄養のバランスUPを目指しましょう。



+



主菜・副菜などをもう
1品プラスしてみましょう。



+



【ご家庭にお願い】
 衛生的に食事をするために、各自のランチクロスを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。
 また、手を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。



1か月の平均値	839	33.4	26.2
		15.9%	28.1%
	453	3.9	3.3
文部科学省 基準栄養価	830	13~20%	20~30%
たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)	450	4.5	2.5g未過