



5 月 献 立 表



令和4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				
			体の組織をつくる	体の調子を整える	エネルギーになる	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	
献立名			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類・砂糖	油	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
献立名			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2	月	豚肉丼 さつま汁 アーモンド オレンジ	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう 玉葱 えのき草 ねぎ だいこん ねぎ オレンジ	米 砂糖 小麦 コシノカ さつま芋	アーモンド	776	32.3	20.3
6	金	【端午の節句献立】 ちらし寿司 揚げ出し豆腐の五目あんかけ 若竹汁 煮干し 柏もち	鶏肉 卵 油揚げ 豆腐 かまぼこ なると	牛乳 のり 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 えのき草 たけのこ 玉葱	米 砂糖 片栗粉 柏もち	油	760	30.0	21.9
9	月	麻婆豆腐丼 わかめスープ きな粉豆	豆腐 豚肉 大豆 卵 きな粉	牛乳 わかめ	にんじん にら	椎茸 ねぎ しょうが 玉葱 コーン えのき草	米 麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	787	36.7	26.1
10	火	ご飯 さばの竜田揚げ 野菜のお浸し お講汁 河内晩柑	さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ だいこん ねぎ 河内晩柑	米 砂糖 小麦 コシノカ 片栗粉 じゃが芋	油 ごま	796	35.3	28.0
11	水	セサミトースト ポークビーンズ わかめサラダ じゃこナッツ りんご	大豆 ベーコン 豚肉 ツナ	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	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 アーモンド	894	35.4	36.3
12	木	たけのこ ご飯 炒り鶏 きゅうりの辛味漬け 豆腐の味噌汁 じゃこナッツ オレンジ	鶏肉 油揚げ 揚げほうろ みそ 豆腐	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん いんげん ごまつな	たけのこ ごぼう れんこん 椎茸 きゅうり ねぎ オレンジ	米 麦 砂糖 コシノカ さといも	油 アーモンド	721	33.3	21.2
13	金	ご飯 たらねぎソースかけ 小松菜のからし和え 豚汁 グレープ フルーツ	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 しょうが もやし キャベツ 椎茸 ごぼう だいこん グレープフルーツ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	768	35.9	20.7
16	月	ご飯 レバニラ炒め キャベツの塩昆布和え かきたま汁 黒糖くるみ	豚レバー 豆腐 かまぼこ 卵	牛乳 塩昆布	にんじん ピーマン にら ごまつな	もやし しょうが 玉葱 きゅうり キャベツ えのき草	米 麦 片栗粉 砂糖 黒砂糖	油 ごま くるみ	763	33.1	24.6
17	火	ツナピラフ スペイン風オムレツ キャベツとかぶのスープ じゃこナッツ バナナ	ツナ 卵 ベーコン 豚肉	牛乳 煮干し	にんじん パプリカ かぶ(葉)	マッシュルーム 玉葱 コーン 枝豆 キャベツ かぶ バナナ	米 麦 じゃが芋	油 バター アーモンド	768	32.4	24.7
18	水	ご飯 さばの香り焼き 野菜のごま酢あえ 玉葱の味噌汁 チーズ ミニみかん ゼリー	さば 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ごまつな	玉葱 もやし キャベツ	米 麦 砂糖 ゼリー	油 ごま	789	30.4	30.6
19	木	カレーライス 福神漬け 野菜とジャコのサラダ ヨーグルト	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳 チーズ じゃこ ヨーグルト	にんじん 水菜	玉葱 しょうが りんご 大根 キャベツ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 バター ごま	892	32.2	29.3
20	金	ご飯 おからツナふりかけ 家常豆腐 もずくのすまし汁 河内晩柑	ツナ 豚肉 おから 生揚げ みそ なると	牛乳 もずく	にんじん	しょうが 椎茸 キャベツ ねぎ たけのこ 玉葱 えのき草 河内晩柑	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま 油	812	37.3	29.0
23	月	鶏ごぼうご飯 ししゃもの磯辺揚げ 切り干し大根のはりはり漬け キャベツの味噌汁 チーズ 冷凍みかん	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも 青のり まわかめ チーズ	にんじん	ごぼう 切干大根 枝豆 きゅうり しょうが もやし キャベツ ねぎ えのき草 みかん	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま	770	33.0	25.3
24	火	【3年生古都体験学習～5/26】 チキンクリーム スパゲティ わかめサラダ 煮干し フルーツ 白玉	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 クリーム チーズ わかめ 煮干し	にんじん ピーマン	玉葱 エリンギ しめじ きやべつ コーン きゅうり みかん缶 バナナ 桃缶	スパゲティ 米粉 砂糖 白玉もち	油 バター	759	31.7	21.0
25	水	ご飯 ごぼうコロッケ 小松菜ときこの和え物 むらくも汁 オレンジ	豚肉 卵 ハム 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう 玉葱 もやし しめじ えのき草 ねぎ オレンジ	米 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 パン粉 砂糖	油 ごま	828	30.2	23.2
26	木	菜飯 豚肉と生揚げのみそ炒め もずくのかきたま汁 じゃこナッツ ブルー	豚肉 卵 生揚げ みそ 豆腐 なると	牛乳 もずく 煮干し	ごまつな にんじん ピーマン	キャベツ 玉葱 ねぎ 椎茸 しょうが ブルー(乾)	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま 油 アーモンド	762	34.3	23.4
27	金	ご飯 納豆 すき焼き風煮 大根の味噌汁 パイナップル	納豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	はくさい ねぎ 椎茸 だいこん えのき草 パイナップル	米 麦 しらたき 砂糖	油	803	37.2	23.7
30	月	【2年生自然体験学習5/29～31】 ご飯 ひじき入り卵焼き 切り干し大根の炒め煮 じゃが芋の味噌汁 甘夏	卵 鶏肉 豚肉 きつね揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こねぎ	玉葱 切干大根 椎茸 ねぎ 甘夏	米 麦 砂糖 コシノカ じゃが芋	油	765	30.4	23.6
31	火	カレーうどん ごぼうサラダ 青のり大豆 抹茶小倉 ケーキ	豚肉 ハム 大豆 卵 ゆで大豆	牛乳 青のり	にんじん ごまつな	玉葱 椎茸 ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	うどん 砂糖 片栗粉 小麦粉	エッグケア ごま バター	788	33.1	28.0

☆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。
 ☆食品成分表が改訂されました。エネルギーの算出方法の変更により、科学的確からしさが向上しましたが、見かけのエネルギーが平均9%減少しています。「今月の平均エネルギー値」が低く見えますが、これは食品成分表改定によるものです。ご了承ください。



1か月の平均値	789	33.4	25.3
		16.9%	28.9%
	448	4.3	3.2
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 未満

端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやしわもちを食べたりします。

配せん 正しい置き方をしていますか？

これを参考に自分の配せんをチェックしてみましょう。正しい配せんはスムーズに食事をするための第一歩です。

【給食停止と給食費返金について】

長期間の欠席などで、給食を止めて返金ができるのは、以下の2つを満たす場合などです。
 ①給食停止の申請をする。(給食停止依頼書の提出)
 ②連続(土日祝を除く)して5日以上欠席する。
 詳細は、4月に配布した「給食停止・給食費」についてのお知らせとお願いをご参照ください。