

# 5 月 献 立 表

令和6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             |  | エネルギー kcal                 | たんぱく質 mg       | 脂質 mg |      |      |
|       |     |      |                              | 魚・肉・卵・豆                              | 牛乳・小魚 海藻   | 緑黄色 野菜                       | その他の野菜 黒物、きのこ    | 穀類・いも類 砂糖            | 油脂類 種類   |                            |                |       |      |      |
| たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミンC                        | 炭水化物                                 | 脂質         | mg                           | mg               | 食塩相当量g               |  |                            |                |       |      |      |
| 1     | 水   | ○    | 子ぎつねご飯                       | じゃが芋の南蛮煮 豆腐の味噌汁                      | オレンジ       | 鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ 豆腐          | 牛乳 わかめ           | にんじん いんげん こまつな       | しょうが 枝豆 玉葱 ごぼう 干し椎茸 ねぎ オレンジ                    | 米 麦 砂糖                     | 油 ごま           | 809   | 36.5 | 25.3 |
| 2     | 木   | ○    | 【端午の節句献立】<br>たけのこご飯          | かつおカツ 野菜のごま酢和え 大根の味噌汁                | 柏もち        | 鶏肉 油揚げ かつおカツ 豆腐 みそ           | 牛乳 わかめ           | にんじん こまつな            | たけのこ もやし キャベツ だいこん ねぎ                          | 米 麦 砂糖 柏もち                 | 油 ごま           | 792   | 31.3 | 23.4 |
| 7     | 火   | ○    | 親子丼                          | キャベツの味噌汁 煮干し                         | 黒糖 アーモンド   | 鶏肉 油揚げ みそ                    | 牛乳 のり 煮干し        | にんじん 糸みつば こまつな       | 玉葱 干し椎茸 きのき茸 ねぎ                                | 米 麦 砂糖 黒砂糖 片栗粉             | アーモンド          | 783   | 37.4 | 24.0 |
| 8     | 水   | ○    | ご飯                           | じゃが芋とレバーの揚げ煮 キャベツの塩昆布和え にらたま汁 じゃこナッツ | オレンジ       | 豚レバー 豚肉 豆腐 卵                 | 牛乳 塩昆布 煮干し       | にんじん たら              | 枝豆 きゅうり キャベツ 玉葱 オレンジ                           | 米 麦 じゃが芋 片栗粉 こんにやく 砂糖      | 油 ごま アーモンド     | 796   | 33.8 | 25.1 |
| 9     | 木   | ○    | 【3年生古都体験学習1日目】<br>ピザトースト     | ペッパービーンズ キャベツとポテトのスープ                | バナナ        | 鶏肉 ひよこまめ 豚肉                  | 牛乳 チーズ           | ピーマン トマト 缶 煮干し       | 玉葱 マツタケ コーン にんにく キャベツ セロリ しょうが                 | パン 片栗粉 じゃが芋                | 油              | 776   | 33.7 | 24.5 |
| 10    | 金   | ○    | 【3年生古都体験学習2日目】<br>ご飯         | さばのソース煮 野菜のお浸し お講汁                   | 河内晩柑       | さば 油揚げ 豆腐 みそ                 | 牛乳               | こまつな 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 麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく          | ごま             | 822   | 33.1 | 31.0 |
| 13    | 月   | ○    | 【3年生振替休日】<br>けんちんうどん         | 小あじの南蛮漬け チーズ                         | スイート ポテトパイ | 鶏肉 油揚げ 豚肉 卵                  | 牛乳 チーズ 練乳        | にんじん こまつな ピーマン       | 干し椎茸 だいこん ごぼう ねぎ 玉葱 りんご                        | うどん 干し椎茸 片栗粉 片栗粉 パイ皮 さつまいも | 油 ごま バター       | 842   | 39.6 | 36.5 |
| 14    | 火   | ○    | ご飯 青菜ふりかけ                    | 揚げ豆腐の肉みそかけ 小松菜とハムの和え物 むらくも汁          | 甘夏         | かつお節 豆腐 豚肉 大豆 みそ ハム 鶏肉 卵     | 牛乳 わかめ じゃこ       | こまつな にんじん            | ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ えのき茸 甘夏みかん               | 米 麦 砂糖 片栗粉                 | ごま 油           | 772   | 32.7 | 26.3 |
| 15    | 水   | ○    | ご飯                           | たらねぎソースかけ 小松菜のからし和え 豚汁 チーズ           | パイナップル     | たら ハム じゃこ 豚肉 豆腐 みそ           | 牛乳 チーズ           | こまつな にんじん            | にんにく りんご しょうが きゅうり もやし ごぼう ねぎ 干し椎茸 だいこん パイナップル | 米 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋          | 油              | 777   | 36.0 | 20.4 |
| 16    | 木   | ○    | 豆腐のうま煮丼                      | ポテトみそサラダ じゃこナッツ                      | 青うめゼリー     | 豆腐 鶏肉 とうもろこし 卵 ツナ みそ         | 牛乳 煮干し           | にんじん チンゲン菜           | 玉葱 干し椎茸 しめじ にんにく しょうが ねぎ きゅうり コーン              | 米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ゼリー          | 油 アーモンド        | 773   | 33.3 | 22.2 |
| 17    | 金   | ○    | ポーク カレーライス                   | 福神漬け 水菜とじゃこのサラダ 煮干し                  | オレンジ       | 豚肉 油揚げ                       | 牛乳 チーズ じゃこ 煮干し   | にんじん 水菜              | 玉葱 しょうが にんにく 大根 キャベツ オレンジ                      | 米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖            | 油 バター ごま       | 841   | 30.8 | 27.7 |
| 20    | 月   | ○    | キムタクご飯                       | ししゃもの磯部揚げ 切干大根のはりはり漬け チンゲン菜と豆腐のスープ   | ブルーベリー     | 豚肉 豆腐 鶏肉 豆腐                  | 牛乳 ししゃも 青のり 荳わかめ | にんじん チンゲン菜           | はくさい 大根 ねぎ 切干だいこん きゅうり しょうが 干し椎茸 コーン ブルーベリー    | 米 麦 砂糖 片栗粉 砂糖              | 油 ごま           | 806   | 30.7 | 25.9 |
| 21    | 火   | ○    | ご飯                           | 鱈の西京焼き 野菜の五目炒め じゃが芋の味噌汁              | ヨーグルト      | さわらみそ 豚肉 油揚げ                 | 牛乳 わかめ ヨーグルト     | にんじん こまつな            | しょうが キャベツ 玉葱 たけのこ ねぎ                           | 米 麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋            | 油              | 798   | 37.9 | 21.7 |
| 22    | 水   | ○    | ツナピラフ                        | キャベツとかぶのスープ じゃこナッツ                   | ストロベリー ケーキ | ツナ 豚肉 いんげん豆 卵                | 牛乳 煮干し ヨーグルト     | にんじん パプリカ かぶ(葉)      | マツタケ 玉葱 コーン 枝豆 キャベツ かぶ いちご                     | 米 小麦粉 砂糖                   | 油 アーモンド バター    | 787   | 27.8 | 26.5 |
| 23    | 木   | ○    | ご飯 じゃこふりかけ                   | 家常豆腐 もずくのすまし汁                        | 河内晩柑       | かつお節 豚肉 生揚げ みそ 豆腐 など         | 牛乳 じゃこ 塩昆布 もずく   | にんじん こまつな            | しょうが キャベツ たけのこ 干し椎茸 ねぎ にんにく 玉葱 河内晩柑            | 米 麦 砂糖 片栗粉                 | ごま 油           | 787   | 37.7 | 26.4 |
| 24    | 金   | ○    | ご飯                           | 五日卵焼き 切干大根の炒め煮 白菜の味噌汁                | バナナ        | 卵 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ         | 牛乳 ひじき           | にんじん こねぎ こまつな        | 玉葱 干し椎茸 切干だいこん はくさい えのき茸 ねぎ バナナ                | 米 麦 砂糖 こんにやく               | 油              | 792   | 31.9 | 24.4 |
| 27    | 月   | ○    | 【2年生自然体験学習2日目】<br>セルフ ハンバーガー | ハンバーガー チーズ 茹でキャベツ トマトとポテトのスープ        | グレープ フルーツ  | 豚肉 豆腐 大豆 卵 ハンバーガー ペーコン いんげん豆 | 牛乳 チーズ           | にんじん トマト 缶           | 玉葱 マツタケ にんにく グレープフルーツ                          | パン 片栗粉 じゃが芋 砂糖             | 油              | 834   | 37.7 | 33.4 |
| 28    | 火   | ○    | 【2年生自然体験学習3日目】<br>ご飯         | さばの豆板醤焼き 鶏と野菜のごま煮 チンゲン菜の味噌汁          | オレンジ       | さば 鶏肉 生揚げ 油揚げ みそ             | 牛乳               | にんじん いんげん チンゲン菜 こまつな | ねぎ にんにく しょうが ごぼう だいこん えのき茸 オレンジ                | 米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく          | 油 ごま           | 827   | 41.2 | 25.7 |
| 29    | 水   | ○    | 【2年生振替休日】<br>チキンクリーム スパゲティ   | ごまドレササラダ じゃこナッツ                      | シナモン ポテト   | 鶏肉 ベーコン ツナ                   | 牛乳 クリーム チーズ 煮干し  | にんじん パプリカ ピーマン       | 玉葱 しめじ エリンギ コーン キャベツ きゅうり                      | スパゲティ 小麦粉 砂糖 さつまいも         | 油 バター ごま アーモンド | 803   | 31.4 | 29.1 |
| 30    | 木   | ○    | 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 こまつな            | はくさい ねぎ 干し椎茸 だいこん えのき茸 パイナップル                  | 米 麦 しらたき 砂糖                | 油              | 802   | 37.2 | 23.7 |
| 31    | 金   | ○    | ご飯 海苔の佃煮                     | メヒカリのから揚げ 卵と野菜の炒め物 さつま芋の味噌汁          | ミニみかん ゼリー  | 卵 豚肉 油揚げ みそ                  | 牛乳 海苔 メヒカリ わかめ   | にんじん こまつな            | しめじ 玉葱 キャベツ しょうが                               | 米 片栗粉 小麦粉 さつま芋 ゼリー         | 油              | 813   | 30.3 | 25.8 |

☆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。

【ご家庭にお願い】 給食への異物混入を防いで衛生的に食事をするためにも、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。

### 端午の節句

端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。

### 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てください。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。

### 食中毒予防のために！ 食事の前と後には手を洗おう

手はいろいろなものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食材や食器などに触ると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまいかも知れません。手洗いは、簡単にできる効果的な予防方法です。食事の前と後には、石けんを使って必ず手を洗いましょう。

| 1か月の平均値 | 栄養量        |          |
|---------|------------|----------|
|         | エネルギー kcal | たんぱく質 mg |
| 802     | 34.4       | 26.1     |
| 478     | 17.2%      | 29.4%    |
| 830     | 13~20 %    | 20~30 %  |
| 450     | 4.0        | 2.5g 未満  |

文部科学省 基準栄養価  
たんぱく質、脂質はエネルギーに対する割合(%)