



# 5月学校給食献立予定表



令和5年度

竜王北中学校

ひ・ようび	牛乳	こんだてめい		料理番号	血や肉、骨を作る食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	備考
		しゅしょく	ふくしょく					
1 (月)	○	麦ご飯	焼き魚(さば)① 炒り鶏② 味噌汁③	① さば ② 鶏肉 ③ わかめ 味噌 煮干	牛乳 米 麦 強化米	米 麦 強化米 米油	れんこん ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ たけのこ 大根 ねぎ	煮物に おいしい 味が 染みこんで 
2 (火)	○	わかめご飯	豚肉のしょうが焼き① 磯和え② 若竹汁③ 柏もち	① 豚肉 ② 干切れのり ③ 豆腐 わかめ 鰹節 糸かまぼこ	牛乳 わかめご飯の素 米 麦 強化米	砂糖	しょうが にんにく にんじん 白菜 ほうれん草 たけのこ にんじん	こどもの日 給食 柏もち 
3 (水)	<b>憲法記念日のため、学校は休みです</b>							
4 (木)	<b>みどりの日のため、学校は休みです</b>							
5 (金)	<b>こどもの日のため、学校は休みです</b>							
8 (月)	○	醤油ラーメン①	デリカ大餃子② 和風サラダ③ 手作りいちごゼリー	① 豚肉 なたと わかめ ② 鶏肉 豚肉 卵 ③	牛乳 中華麺	米油 砂糖	いちごゼリーの素 しょうが にんにく たまねぎ にんじん しなちく ねぎ キャベツ たまねぎ いら にんにく キャベツ にんじん きゅうり	いちご ゼリーで 春を感じ てね! 
9 (火)	○	麦ご飯	焼き魚(ほっけ)① 鶏と筍の中華風煮物② 五目汁③	① ほっけ ② 鶏肉 ③ 豆腐 煮干 味噌	牛乳 米 麦 強化米	米油 かき油 砂糖	ゼリー しょうが にんじん たけのこ ねぎ 生しいたけ 小かぶ にんじん えのきたけ ねぎ	旬の筍を 鶏肉と 中華風煮 
10 (水)	<b>中巨摩春季教研のため、学校は休みです</b>							
11 (木)	○	麦ご飯	手作りハンバーグ① ブロッコリーソテー② 白菜スープ③	① 豚肉 卵 ② ベーコン ③ 糸かまぼこ	牛乳 米 麦 強化米	パン粉 米油	たまねぎ ブロッコリー にんじん ホールコーン 白菜 たまねぎ にんじん 小松菜	給食室で 1つ1つ 手作り ふんわり ハンバーグ です
12 (金)	○	麦ご飯	れんこんの五目煮① ウインナーの ベーコン巻き② 味噌汁③	① 鶏肉 大豆 ② ウインナー ベーコン ③ 豆腐 油揚げ 味噌 煮干	牛乳 米 麦 強化米	米油	れんこん ごぼう にんじん いんげん ねぎ	ベーコンで ウインナー を巻きま した 
15 (月)	○	麦ご飯	焼き魚(ます)① 五目きんぴら② 味噌汁③ ヨーグルト	① ます ② 豚肉 ③ 味噌 煮干し	牛乳 ヨーグルト	つきこん 米油 ごま 砂糖	ごぼう にんじん しいたけ いんげん じゃがいも えのきたけ ねぎ	ごぼうは 腸を きれいに してくれ ます 
16 (火)	○	ちゃんこうどん①	ちくわの磯辺揚げ② 小松菜の中華和え③	① 鶏肉 いか 油揚げ 鰹節 ちくわ ② ちくわ 青のり ③	牛乳 うどん	こんにゃく 里芋	大根 にんじん 白菜 ねぎ ほうれん草 天ぷら粉 米油 小松菜 にんじん きゅうり	うどんより 具が沢山 
17 (水)	○	コッペパン	チリコンカン① 彩りソテー② マカロニスープ③ 果物(日向夏)	① 豚肉 大豆 ② ウインナー ③ ベーコン	牛乳 パン	オリーブ油 米油 かたくり粉 マカロニ	日向夏 たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 赤坂トマト キャベツ たまねぎ ビーマン 赤パプリカ ヤングコーン しめじ ホールコーン たまねぎ にんじん ほうれん草	トマト味 です パンに挟ん でもOK! 

## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

5月のさわやかな風に若葉やこいのぼりがゆれています。新学期が始まり1ヶ月が過ぎました。新しいクラスにもだいふなれてきたようですね。暑くなったり、寒くなったりと天候が不順ですが、北中の生徒は元気いっぱい生活しています。給食室ではみなさんがたくさん食べてくれることがうれしいです。

<p>早起・早起をし、朝ごはんを必ず食べましょう</p>	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p>
<p>のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p>	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p>

日・曜日	牛乳	献立名		料理番号	血や肉、骨を作る食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	備考
		主食	副食					
18 (木)	○	梅しらすご飯	春野菜の煮物① キャベツの塩ナムル② 田舎味噌汁③ 	①	牛乳 しらす 鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐	米 麦 強化米 長いも 穀物酢	梅 にんじん たけのこ ぶき	春が旬 しらす たけのこ ぶきを 召し上げれ
				②	めかぶ ローズハム	春雨 ドレッシング	キャベツ もやし	
				③	厚揚げ 味噌 煮干し	米油	ごぼう 大根 にんじん 小松菜	
19 (金)	○	ハヤシライス①	キャベツとコーンの サラダ② しゅわしゅわポンチ③	①	牛乳 豚肉	米 麦 強化米 じゃがいも 米油	たまねぎ しめじ にんじん しょうが にんにく 赤坂トマト いんげん	今月は ハヤシ ライスです 
				②		ドレッシング	キャベツ にんじん もろこし	
				③			ぶどうゼリーの素 みかん パイン もも サイダー	
22 (月)	○	チキンライス①	タンドリーチキン② キャベツとツナの サラダ③ コンソメスープ④	①	牛乳 鶏肉	米 麦 強化米 米油 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ もろこし にんじん マッシュルーム グリンピース	人気の チキンライス たくさん 食べて 元気もいれ 
				②	鶏肉 ヨーグルト		しょうが にんにく レモン果汁	
				③	ツナ	ドレッシング	キャベツ にんじん	
				④	ベーコン		ヤングコーン カリフラワー	
23 (火)	○	ゆかりご飯	ししゃもフライ① ほうれん草ソテー② すまし汁③ 果物(冷凍みかん)	①	牛乳 ししゃも	米 麦 強化米 米油	冷凍みかん ゆかりご飯の素	ししゃもを フライで 頂きます 
				②	豚肉	米油	ほうれん草 キャベツ ホールコーン しめじ	
				③	なると 鰹節	切り麩	えのきたけ	
24 (水)	○	コッペパン	ポテトの重ね焼き① ビーンズサラダ② 野菜スープ③	①	牛乳 豚肉 チーズ	パン ダイスポテト 米油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	チーズ たっぷり グラタン です 
				②	大豆	ドレッシング	枝豆 キャベツ きゅうり	
				③	豚肉		キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン	
25 (木)	○	麦ご飯	いかと大根の煮物① カラフルソテー② 鶏肉のさつま汁③	①	牛乳 いか	米 麦 強化米 こんにゃく 砂糖	大根 にんじん きぬさや	いかの おいしい味 が大根に 染みこんで 
				②	ウインナー	米油	キャベツ いんげん にんじん 黄パプリカ	
				③	鶏肉	さつまいも 里芋	ごぼう にんじん ねぎ	
26 (金)	○	豚肉丼①	ごまドレッシング 和え② 寄せ鍋風スープ③ 瀬戸内レモンゼリー	①	牛乳 豚肉 なると	米 麦 強化米 しらたき 米油 砂糖	レモンゼリー たまねぎ にんじん 干しいたけ きぬさや	季節は 初夏 お肉を 食べて元気 
				②		砂糖 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり 大根 にんじん	
				③	鶏肉 焼き豆腐 なると 鰹節	春雨	白菜 干しいたけ にんじん ねぎ	
29 (月)	○	麦ご飯	チンジャオロース① 野菜のごま和え② 味噌汁③	①	牛乳 豚肉	米 麦 強化米 砂糖 かき油 米油 ごま油 かたくり粉	しょうが たけのこ ビーマン にんじん 干しいたけ	人気の中華 料理! ご飯が すすみます 
				②	ローズハム	ドレッシング ごま じゃがいも	カリフラワー ヤングコーン にんじん いんげん	
				③	味噌 煮干し	さといも	しめじ ねぎ	
30 (火)	○	麦ご飯	根菜の煮物① キャベツソテー② かきたま汁③	①	牛乳 鶏肉 厚揚げ	米 麦 強化米 米油	れんこん 大根 ごぼう にんじん きぬさや 干しいたけ	歯ごたえの ある献立 です 
				②	ウインナー	米油	キャベツ ブロccoli	
				③	卵 豆腐 鰹節	かたくり粉	にんじん えのきたけ ねぎ	
31 (水)	○	バターロール	鶏肉のトマト ソースがけ① スパゲティサラダ② ジュリアンヌスープ③ 手作りぶどうゼリー	①	牛乳 鶏肉	パン かたくり粉 米油	ぶどうゼリーの素 たまねぎ にんにく しめじ 赤坂トマト	鶏肉に たっぷり トマト ソースを かけて 
				②	ローズハム	スパゲティ ドレッシング	きゅうり にんじん 黄パプリカ	
				③	糸かまぼこ		キャベツ にんじん たまねぎ セロリー	



~~こどもの日には柏餅やちまきをいただきます~~



5月5日こどもの日は、端午の節句(たごのせっく)です。端午とは5月5日のことで、奈良時代から病気や悪いことをさけるための行事が行われていました。端午の節句の代表的な食べ物といえば「かしわもち」と「ちまき」です。かしわもち、白もちを「かしわ」の葉でくるんだものです。かしわの葉は新しい芽が出てこない古い葉が落ちないことから、家族が絶えないでいつまでも元気が続くよにという意味がこめられています。ちまきは、大昔、中国で国の乱れを悲しみ、5月5日に川に身を投げた屈原(くつげん)という政治家をともらうために、竹筒に米を入れたものをお供えしたのが始まりです。その後、竹筒ではなく「せんだん」という葉に包むようになりました。これが平安時代日本に伝わり、端午の節句に使われるようになりました。