



令和6年度

5月予定献立表



中央中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					血や肉や骨になる たんぱく質・無機質	熱や力になる 炭水化物・脂肪	身体の調子を整える ビタミンA・ビタミンC		
1	水	麦ご飯		新玉葱のみそ汁 鶏肉のもろみ焼き もやしのごま和え 手作り抹茶ミルクゼリー	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 味噌 金山寺みそ (だし: 煮干)	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま 加糖練乳	たまねぎ 人参 ねぎ きゅうり もやし	760 31.8	1日 抹茶ミルクゼリー 立春から数えて88日 目を【八十八夜】と いいます。茶摘みの シーズンです。
2	木	コッペパン		野菜スープ 高野豆腐のミートソース ミニたい焼き	牛乳 ベーコン 凍り豆腐 チーズ 豚ひき肉 大豆ミート	コッペパン じゃがいも 油 ミニたい焼き	たまねぎ 人参 キャベツ コーン セロリ ホールトマト	780 32.5	
7	火	ピースごはん		豆腐のすまし汁 魚のマスタードパン粉焼き キャベツの昆布和え	牛乳 かまぼこ 豆腐 塩こんぶ さば (だし: かつお節 昆布)	米 マヨネーズ パン粉	グリーンピース 人参 えのきたけ ねぎ パセリ キャベツ	654 34.8	7日★旬の食べ物★ グリーンピースを炊 き込むピースご飯 をします。お腹の 掃除をしてくれる 食物せんいや疲労 回復効果のあるビ タミンB1の多い食 品です。
8	水	麦ご飯		家常豆腐 パンサンスー	牛乳 豚肉 厚揚げ ロースハム 卵 米みそ	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま はるさめ ごま油	人参 たまねぎ たけのこ にら しいたけ きゅうり	770 30.0	
9	木	コッペパン		なすとあさりの トマトスパゲティ 千切りポテトサラダ	牛乳 あさり ツナ	コッペパン スパゲティ オリーブ油 砂糖 じゃがいも ごま マヨネーズ	なす たまねぎ パセリ 人参 ホールトマト(缶詰) きゅうり レタス	708 28.2	
10	金	★★ 2年生の「リクエスト給食」です。★★							
13	月	麦ご飯		野菜のみそ汁 牛肉とごぼうのうま煮 手作り甘夏みかんゼリー	牛乳 油揚げ 牛肉 味噌	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	人参 キャベツ たまねぎ ごぼう ねぎ いんげん 甘夏みかん(缶詰)	686 25.3	14日 卵の花 豆腐を作る時にで きるおからを使っ た料理です。食物 せんいやカルシウ ムをとることがで きます。
14	火	麦ご飯		親子けんちん汁 彩り野菜とキャベツのミンチカツ 卵の花	牛乳 豆腐 大豆 おから 油揚げ 彩り野菜とキャベツのミンチカツ 竹輪 (だし: 昆布 かつお節)	米 麦 ごま油 油 砂糖	こんにやく 人参 大根 ごぼう ねぎ しいたけ	800 28.8	
15	水	ポークカレー		フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油	枝豆 たまねぎ 人参 パナナ ホールトマト(缶詰) みかん(缶詰) パインアップル(缶詰) 黄桃(缶詰)	770 26.5	
16	木	丸パン		米粉コーンスープ フレンチサラダ 太刀魚フライ	牛乳 チーズ 太刀魚フライ	丸パン じゃがいも バター 米粉 油	人参 たまねぎ コーン クリームコーン パセリ キャベツ きゅうり	749 27.3	
17	金	麦ご飯		うま煮 さばと野菜の みそマヨ焼き	牛乳 厚揚げ ちぎり揚げ さば 米みそ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ	こんにやく 人参 たまねぎ かぼちゃ しいたけ いんげん ピーマン コーン	840 35.4	
20	月	ごぼうのピラフ		ふるさとくまさんデー：地域でとれた産物や旬の食材を使ったもの、郷土料理を給食に取り入れます。 ミートボール米粉クリームスープ アスパラとポテトのツナサラダ	鶏肉 牛乳 ミートボール チーズ スキムミルク ツナ	米 麦 バター 米粉 油 ごま じゃがいも マヨネーズ	ごぼう 人参 枝豆 たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ アスパラガス レタス	731 28.0	毎月19日 食育の日 アスパラガス カロテンやビタミン C、E、B群が多い 緑黄色野菜です。 疲労回復効果があ ります。
21	火	チャーハン		わかめスープ 花しゅうまい 野菜の中華風ごま和え	豚ひき肉 牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉 しらす	米 麦 油 ごま ごま油 砂糖 ぎょうざの皮 でんぷん	たまねぎ 人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ グリーンピース キャベツ もやし	665 29.7	
22	水	麦ご飯		もずくのみそ汁 手作りコロッケ もやしとアスパラのごま和え	牛乳 豆腐 油揚げ 卵 もずく 牛ひき肉 味噌 (だし: 煮干)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 パン粉 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 ねぎ もやし アスパラガス	769 26.2	
23	木	コッペパン		ポークビーンズ レタスとチーズのサラダ メロン・いちごジャム	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン チーズ	コッペパン じゃがいも 砂糖 油 いちごジャム	たまねぎ 人参 マッシュルーム ホールトマト(缶詰) レタス きゅうり キャベツ メロン	788 35.9	23日 メロン メロンのおいしい 季節です。 5月から7月に多 く出回ります。
24	金	麦ご飯		五目うどん わかめ きびなご唐揚げ あおりの粉 きびなご唐揚げ青のり風味	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ きびなご唐揚げ あおりの粉 (だし: かつお節 昆布)	米 麦 うどん 油 砂糖	ねぎ 人参 しいたけ 切干大根	829 33.2	
27	月	チキンライス		豆乳スープ ほうれん草オムレツ グリーンサラダ	鶏肉 牛乳 ミートボール 豆乳 レンズまめ オムレツ	米 バター 油 じゃがいも 米粉	マッシュルーム水煮 たまねぎ 人参 グリーンピース パセリ レタス キャベツ きゅうり	756 29.0	まごわやさしい 和食の日
28	火	麦ご飯		八宝菜 春巻 きゅうりの中華和え	牛乳 豚肉 いか うずら 卵 春巻き	米 麦 油 でんぷん ごま油 砂糖	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ きくらげ きゅうり しょうが	816 27.5	31日 「ごま」の種実類が 使用できていません が和食の献立です。 かつお節、昆布でだ しを取り、かきたま 汁を仕上げます。 五目豆も大豆をおい しく煮ていきます。 よくかんで食べてく ださい。
29	水	とりそばろ飯		じゃが芋のみそ汁 ごまみそ和え	鶏肉 大豆ミート 卵 牛乳 油揚げ わかめ 味噌 米みそ (だし: 煮干)	米 麦 砂糖 油 ごま じゃがいも	枝豆 人参 ねぎ えのきたけ キャベツ もやし	705 29.7	
30	木	★★ 6月1日(土)の振替休業日 学校はお休みです ★★							
31	金	麦ご飯		まごわやさしい和食の日：ま 大豆 凍り豆腐 わ：こんぶ や：野菜 さ：さば し：しいたけ い：じゃがいも かきたま汁 さばみそ煮 五目豆	牛乳 卵 かまぼこ 大豆 さばみそ煮 凍り豆腐 昆布 (だし: かつお節 昆布)	米 麦 じゃがいも でんぷん 砂糖	人参 たまねぎ ほうれん草 こんにやく れんこん ごぼう いんげん しいたけ	807 32.1	

(※)都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

あなたは
毎朝
どっちかな？

朝から元気くん

- 朝は早めに起きる
- 朝ごはんはしっかりと食べる
- トイレですっきり！

V S

朝からへろおくん

- 寝坊ばかり
- 朝ごはんぬき
- 便秘
- 夜食を食べる
- 夜遅くまで起きています

保護者のみなさまへ

朝ごはんは大切な食事です

子どもたちは、午前中から勉強や運動でエネルギーをたくさん使います。朝ごはんを食べないと授業に集中できず、体を動かす元気が出ません。また、お子さんの食欲がないうのであれば、早めに寝て早く起きるようにすると、おなかがすきやすくなります。まずは「食べること」が習慣になるように促しましょう。