



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	木	食パン	牛乳	炒めビーフン 竹輪のお茶の葉揚げ ミニトマト2個	牛乳 豚肉 いか 竹輪	パン ビーフン 油 小麦粉	キャベツ もやし たまねぎ 人参 たけのこ ねぎ きくらげ ミニトマト	789 35.5	1日 お茶の葉揚げ 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。 磯辺揚げのように お茶の葉を使っています。
2	金	麦ご飯	牛乳	新玉葱のみぞ汁 魚のマスター豆粉焼き もやしのごま和え・こどもの日ゼリー	牛乳 油揚げ 豆腐 さば (だし: 煮干)	米 麦 ジャガイモ パン粉 砂糖 マヨネーズ ごま こどもの日ゼリー	たまねぎ 人参 ねぎ パセリ もやし きゅうり	775 36.4	8日 クラムチャウダーにはあさりを使って います。鉄分豊富な食材です。
7	水	タコライス	牛乳	コンソメスープ ムース	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆ミート ひよこ豆 チーズ 牛乳 鶏肉 ベーコン	米 麦 油 ジャガイモ ムース	たまねぎ 人参 カットトマト レタス トマト セロリ パセリ	800 30.0	13日 ごぼう 新ごぼうが出る 時期になってきま す。香りがよく食感 も柔らかいのが特 徴です。
8	木	セルフ ハンバーガー	牛乳	コーンスープ フレンチサラダ	ハンバーグ 牛乳 チーズ	パン ジャガイモ 油 バター 小麦粉	人参 たまねぎ コーン パセリ しめじ キャベツ きゅうり	759 28.9	毎月 19日は 食育の日
9	金	麦ご飯	牛乳	切干大根のみぞ汁 手作りロッキン キャベツのおかか和え	牛乳 油揚げ 煮干 牛ひき肉 卵 大豆ミート かつお節	米 麦 ジャガイモ 小麦粉 油 パン粉 ごま	切干大根 たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ	819 25.8	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。
12	月	チャーハン	牛乳	豆乳中華スープ ケランマリ(韓国風卵焼き) みつまめサイダー	ロースハム 牛乳 ミートボール 豆乳 卵	米 麦 油 ごま 米粉 ごま油 サイダー	コーン 枝豆 人参 たまねぎ きくらげ ねぎ パイン みつまめ	686 27.1	14日 和食で食べること が多い高野豆腐を グラタンにします。
13	火	麦ご飯(少なめ)	牛乳	五目うどん 牛肉とごぼうのうま煮 子持ちししゃもフライ	牛乳 油揚げ かまぼこ わかめ 牛肉 子持ちししゃも (だし: 昆布 かつお節)	米 麦 うどん 砂糖 油	ねぎ 人参 しいたけ ごぼう いんげん	815 33.4	29日 メロン メロンのおいしい 季節です。 5月から7月が最も 多く出ります。
14	水	麦ご飯	牛乳	野菜スープ 高野豆腐のミートソースグラタン 手作りアーモンドふりかけ	牛乳 ベーコン 凍り豆腐 チーズ 豚ひき肉 大豆ミート かつお節	米 麦 ジャガイモ 油 ごま アーモンド	たまねぎ 人参 キャベツ コーン セロリ ホールトマト	775 30.2	14日と16日は みかん果汁が付き ます。
15	木	17日体育祭 振替休業日							
16	金	カツカレー	牛乳	甘夏サラダ	ヒレカツ 豚肉 牛乳	米 麦 油 ジャガイモ 砂糖	たまねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり なつみかん	797 25.3	
19	月	アスパラと じゃこの 混ぜご飯	牛乳	かきたま汁 魚のコーンマヨネーズ焼き ゆかり和え	ちりめん 牛乳 卵 かまぼこ 赤魚 (だし: 昆布 かつお節)	米 麦 ごま ごま油 ジャガイモ でんぶん マヨネーズ パン粉	アスパラガス 人参 たまねぎ ほうれん草 コーン パセリ きゅうり キャベツ ゆかり	701 30.7	
20	火	麦ご飯	牛乳	八宝菜 レバーとじゃが芋の ケチャップソース	牛乳 豚肉 いか うずら卵 レバー	米 麦 油 でんぶん ジャガイモ 砂糖	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ きくらげ ピーマン	770 29.8	
21	水	麦ご飯	牛乳	肉じゃが 山と海のワイワイサラダ	牛乳 牛肉 厚揚 しらす 海藻	米 麦 ジャガイモ 砂糖 油 でんぶん ごま油	たまねぎ 人参 しいたけ ごぼう しらたき いんげん レタス キャベツ きゅうり しめじ	702 25.9	
22	木	アーモントースト	牛乳	クラムチャウダー コーンサラダ	牛乳 ベーコン あさり スキミルク	パン マーガリン 砂糖 油 アーモンド ジャガイモ 小麦粉 バター	たまねぎ 人参 パセリ コーン キャベツ	782 27.0	
23	金	麦ご飯	牛乳	春雨スープ 鶏のから揚げ たたききゅうり	牛乳 豚肉 鶏肉	米 麦 はるさめ 油 小麦粉 でんぶん ごま油	人参 たまねぎ きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	738 26.7	
26	月	ハヤシライス	牛乳	ビーンズサラダ	牛肉 牛乳 ロースハム 大豆・大福豆・金時豆	米 麦 油 オリーブ油 砂糖	人参 たまねぎ しめじ きゅうり ホールトマト グリンピース レタス	753 27.0	
27	火	麦ご飯	牛乳	みそ汁 揚げきびなごのごまだれかけ 高野豆腐の煮物	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ きびなご 唐揚げ 凍り豆腐 (だし: 煮干 かつお節)	米 麦 ジャガイモ 油 ごま 砂糖	たまねぎ 人参 ねぎ しいたけ いんげん	739 32.1	
28	水	南関揚げどんぶり	牛乳	いわしおかか煮 キャベツのごま酢あえ	南関揚げ 卵 牛乳 いわしおかか煮 (だし: かつお節)	米 麦 砂糖 でんぶん ごま	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ	743 27.5	
29	木	食パン	牛乳	スパゲティミートソース アスパラとボテトのツナサラダ メロン	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ 豚レバー 大豆ミート 粉チーズ	パン スパゲティ 油 ジャガイモ ごま マヨネーズ	たまねぎ 人参 ピーマン セロリ アスパラガス レタス メロン	782 33.3	
30	金	麦ご飯	牛乳	厚揚げと豚肉の煮物 きゅうりと竹輪の酢の物	牛乳 豚肉 てんぶら 厚揚 わかめ 竹輪	米 麦 油 砂糖 ごま	こんにゃく たまねぎ 人参 しいたけ いんげん きゅうり	760 32.5	

※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。



朝ごはん何を食べていますか？

何も食べていない



30分早く起きて、バナナ、
おにぎり、トーストなど、
少しでも食べてみましょう。

主食のみ



みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを
増やしてみましょう。

主食と主菜



野菜のおかずを足して、
栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。

保護者のみなさまへ

朝ごはんは大切な食事です

子供たちは、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ようであれば、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。

