

令和4年度

5月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標

「正しい給食のマナーを身につけよう」

主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal
1群	2群	3群	4群	5群	6群	

曜日	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	
2 (月)	ポークカレー	豚肉	脱脂粉乳	人参	にんにく 玉ねぎ	米 じゃがいも カレールウ	油	893
	牛乳		牛乳					28.0
	海草サラダ		海そう	人参	キャベツ コーン		ごまドレッシング	26.0
	キャンディチーズ		チーズ					3.8
6 (金)	ご飯					米		886
	牛乳		牛乳					31.6
	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉	生クリーム	トマト パセリ	玉ねぎ にんにく えのき草 生姜	砂糖 小麦粉	油 バター	22.6
	粉ふきいも 小松菜のみそ汁 こどもの日デザート	豆腐 みそ	青のり	人参 小松菜	葱	じゃがいも	ごま	3.0
9 (月)	ご飯					米		825
	牛乳		牛乳					35.4
	麻婆豆腐	豚肉 みそ 豆腐		人参	生姜 にんにく 葱 玉ねぎ	砂糖 でんぷん	油	29.8
	ナムル ミニ春巻き	鶏肉 豚肉		ほうれん草 人参 人参	もやし 玉ねぎ たけのこ キャベツ きくらげ	砂糖 春雨 さとう 小麦粉	ごま油 ごま ごま油 油	2.9
10 (火)	ミルクトースト		加糖練乳			パン		825
	牛乳		牛乳					36.4
	ポークビーンズ ウィンナーと野菜のソテー	大豆 豚肉 ウィンナー		人参 トマト 人参 ビーマン	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ	じゃがいも 砂糖	油 油	31.5 3.7
11 (水)	ご飯					米		855
	牛乳		牛乳					32.5
	かつおフライ マカロニサラダ	かつお ツナ		人参	きゅうり 玉ねぎ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん マカロニ	油 ドレッシング	21.7 2.8
	じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	わかめ			じゃがいも		
12 (木)	バターロール					パン 砂糖	マーガリン	881
	牛乳		牛乳					30.6
	スパゲティミートソース イタリアンスープ	牛肉 豚肉 ベーコン 卵	粉チーズ 粉チーズ	人参 トマト 人参 パセリ	生姜 にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ コーン	スパゲティ 砂糖 じゃがいも パン粉	オリーブ油 油	25.4 3.8
	カクテルゼリーのヨーグルトあえ	豆乳	ヨーグルト		ぶどう果汁 もも果汁 りんご果汁	砂糖		
お米 ウィーク	16 (月)	ご飯				米		855
		牛乳		牛乳				32.5
		納豆 肉じゃが かんぴょうのかき玉汁	納豆 豚肉 卵		人参 さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ かんぴょう	じゃがいも 白滝 砂糖 でんぷん	油
17 (火)	ご飯					米		878
	牛乳		牛乳					35.5
	鰯のマヨネーズ焼き スナックえんどう 豚汁	鰯 豚肉 みそ 豆腐	粉チーズ 牛乳	パセリ	玉ねぎ スナックえんどう		マヨネーズ	29.6 2.1

基準エネルギー	830 Kcal	平均	855
基準たんぱく質	27.0g~41.5g	平均	32.9
基準脂質	18.4g~27.7g	平均	25.1
基準塩分	2.5g未満	平均	3.1



かしわもちの由来



端午の節句に食べるかしわもちには、かしわの木の葉が使われます。

かしわの葉は、ほかの木の葉と違い、枯れても枝に残ります。

新しい葉が若葉が出るまで、古い葉は、見届けられるように散っていくのです。

若葉が出るまで、古い葉は、見届けられるように散っていくのです。

昔の武士の家では、赤ちやんにたどらせて、跡つぎの子が元気に育つのを、見届けられるように、かしわの葉を使い、ようになりました。

5月5日は端午の節句です。節句とは、季節の変わり目に無病息災・豊作・子孫繁栄などを願って、お供えものをしたり邪気払いを行ったりする行事のことをいいます。現在、日本に残っている節句は5つで、これを「五節句」といいます。行事食にこめられた昔の人の思いを知りましょう。

