

令和5年度

5月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標

「バランスのとれた食生活を考えよう」

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 たんぱく質 脂質 塩分
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	エネルギー Kcal	
子どもの日献立									
1 (月)	五目ご飯	鶏肉 油揚げ		人参	ごぼう かんぴょう 干し椎茸 枝豆	米 砂糖	油	705	
	牛乳		牛乳					27.8	
	めばるの西京焼き	めばる みそ				砂糖		13.8	
	花麩のすまし汁			人参 ほうれん草	えのき茸	花麩		2.6	
郷土料理で日本一周（宮城県）八十八夜献立									
2 (火)	ツイストミルクパン		牛乳			パン 砂糖		825	
	牛乳		牛乳					35.2	
	ささかまの抹茶揚げ	ささかま 卵				小麦粉	油	23.4	
	わかめときゅうりの酢の物 おくずかけ	豆腐 油揚げ	わかめ	人参	キャベツ きゅうり	砂糖	じゃがいも 白滝 豆麩 そうめん でんぶん	3.4	
8 (月)	ご飯		牛乳			米		911	
	牛乳		牛乳					29.4	
	チキンカレー	鶏肉	脱脂粉乳	人参	玉ねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも 白滝 カレールー	油	26.6	
	おかひじきのサラダ キャンディチーズ		チーズ	人参 おかひじき	キャベツ コーン		ドレッシング	3.8	
9 (火)	二色丼	鶏肉 レバー		ほうれん草	もやし 生姜	米 砂糖	ごま	819	
	牛乳		牛乳					32.0	
	具だくさんみそ汁	みそ 豆腐 油揚げ		人参	大根 葱	じゃがいも こんにゃく	油	23.5	
								2.7	
10 (水)	ご飯		牛乳			米		885	
	牛乳		牛乳					30.9	
	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 えのき茸 生姜	砂糖 小麦粉	油 バター	20.5	
	粉ふきいも トマトと卵のスープ	ベーコン 卵	青のり	トマト	玉ねぎ コーン	じゃがいも でんぶん	ごま	3.5	
11 (木)	米粉パン		牛乳			米粉パン		842	
	牛乳		牛乳					41.1	
	ミルクメーク(ココア)	油揚げ 豚肉		人参 にはら 水菜	玉ねぎ 干し椎茸 わらび えのき茸 うど なめこ たけのこ キャベツ	うどん 砂糖 でんぶん	ココア 油	23.8	
	山菜肉うどん			ほうれん草 人参		砂糖	すりごま	4.2	
12 (金)	ご飯		牛乳			米		886	
	牛乳		牛乳					29.5	
	回鍋肉	豚肉 みそ		人参 ビーマン	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ		油	26.8	
	揚げ餃子の甘酢あんかけ とうもろこしと卵のスープ	鶏肉 豚肉 卵		人参 にはら	玉ねぎ キャベツ 生姜	砂糖 でんぶん 小麦粉	油	2.8	
15 (月)	ご飯		牛乳			米		857	
	牛乳		牛乳					32.9	
	豚肉のごまだれ焼き	豚肉				砂糖	ごま すりごま 油	29.3	
	ひじきの炒り煮 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	ひじき わかめ	人参	葱	砂糖	油	2.9	
16 (火)	黒パン		牛乳			パン 黒砂糖		828	
	牛乳		牛乳					30.5	
	ニラ焼きそば	豚肉	青のり	人参 ニラ	キャベツ	やきそば麺	油	29.4	
	豆腐と卵のスープ アセロラゼリー	鶏肉 豆腐 卵		ほうれん草	えのきたけ アセロラ	でんぶん 砂糖		3.1	
							基準エネルギー 830 Kcal	平均	841
							基準たんぱく質 27.0g~41.5g	平均	32.4
							基準脂質 18.4g~27.7g	平均	24.3
							基準塩分 2.5g未満	平均	3.1

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。
※ ★印は、卵不使用食品です。



各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元気よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

