

令和7年度

5月給食献立予定表

野木町立野木中学校

給食目標
「運動と栄養について知ろう」

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	
						たんぱく質 脂質 塩分

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
八十八夜献立								
1 (木)	揚げパン(抹茶)		乳製品			パン 砂糖	油	861
	牛乳		牛乳					30.4
	カルシウムサラダ		ちりめんじゃこ 海藻	人参 小松菜	キャベツ 切り干し大根		ドレッシング ごま油	32.5
	肉団子のカレースープ	牛肉 豚肉 鶏肉	脱脂粉乳	人参	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも でんぷん パン粉 カレールウ	油	3.4
子どもの日献立								
2 (金)	五目ご飯	鶏肉 油揚げ ★かまぼこ		人参	ごぼう かんぴょう 干し椎茸 枝豆	米 砂糖	油	867
	牛乳		牛乳					39.0
	鯖西京焼き	鯖 みそ				砂糖		19.2
	すまし汁	★かまぼこ		ほうれん草	えのき茸			3.3
	ミニ柏餅	小豆				上新粉 砂糖		
7 (水)	ご飯					米		887
	牛乳		牛乳					27.9
	カレー	豚肉	脱脂粉乳	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	じゃがいも カレールウ ごんにゃく	油 ドレッシング	25.7 3.8
	こんにゃくサラダ キャンディチーズ		チーズ					
8 (木)	モロカツバーガー	モロ			キャベツ	パン パン粉 小麦粉	油	783
	牛乳		牛乳					37.6
	ふわふわ卵スープ	ベーコン 卵	粉チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも パン粉		24.0 2.9
9 (金)	ご飯					米		900
	牛乳		牛乳					36.7
	豚肉のソース漬け 青のりポテト	豚肉		人参	玉ねぎ セロリ		ごま	26.2 3.5
	豆腐とえのきの卵スープ	ベーコン 卵 豆腐		ほうれん草	えのきたけ	でんぷん		
13 (火)	お魚丼	ツナ		人参	しょうが 枝豆	米 砂糖 しらたき	油 ごま	819
	牛乳		牛乳					32.8
	厚焼き卵	卵				砂糖	油	26.4
	豆腐団子スープ	鶏肉 豆腐 みそ		人参	生姜 ごぼう 大根 しめじ 葱	でんぷん ごんにゃく	油	2.1
14 (水)	ご飯	納豆				米		906
	牛乳		牛乳					33.0
	肉じゃが 塩肉じゃが	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ レモン	じゃがいも 白滝	油	33.0 2.5
	小松菜の味噌汁	生揚げ みそ		小松菜 人参		砂糖		
15 (木)	米粉パン					パン 米粉		869
	牛乳		牛乳					33.8
	山菜肉うどん	豚肉 油揚げ		人参 なら 水菜	玉ねぎ ししいけ うど わらび なめこ えのき茸 たけのこ	うどん でんぷん 砂糖	油	23.1
	ごまあえ			人参 ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま	2.8
郷土料理献立(沖縄県)								
16 (金)	タコライス	豚肉 牛肉 大豆	粉チーズ	トマト	にんにく 玉ねぎ たまごたけ キャベツ	米 砂糖 でんぷん	油	842
	牛乳		牛乳					41.1
	卵入りもずくスープ	かまぼこ 卵	もずく	人参 テンゲン菜	生姜		ごま	23.8
	シークワーサーゼリー				シークワーサー果汁	砂糖		4.2



5月5日 端午の節句

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。