

給食リクエスト 受付中!

中学校給食では、生徒の皆さんのリクエストを積極的に献立に取り入れています。給食を食べている人も、食べていない人も、リクエストできます! リクエストお待ちしております!!

【リクエストの方法】

給食日より前に「給食リクエスト券」に、給食で「もう一度食べたいメニュー」や「食べてみたいメニュー」を書いて、中学校の配膳室にいる配膳員さんに渡してください。

リクエスト

このマークが目印!

テーマ別献立のご紹介

中学校給食では、「体力アップ応援献立」や「学力アップ応援献立」など、生徒の皆さんが食と健康の関係を学べるような献立を毎月取り入れています。

このマークが目印!



※詳しくは裏面をチェック

1
水



- ・鶏の唐揚げ
- ・小松菜とひじきのナムル
- ・切干大根の煮物
- ・大豆のガーリック炒め
- ・ごはん
- ・牛乳

2
木



- ・生揚げ入りホイコウロウ
- ・めばるの塩焼き
- ・さつまいものレモン煮
- ・青菜の磯香和え
- ・ごはん
- ・牛乳

3
金



憲法記念日

使用食材の詳細については、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」をご確認ください。

スプーン印のある日は、スプーンをご持参ください。ただし、箸は毎日つきます。



7
火



- ・ハッシュドポーク
- ・豆入りポテトサラダ
- ・キャベツとじゃこのレモン和え
- ・果物
- ・バターライス
- ・牛乳

8
水



- ・キムチ豆腐
- ・鶏肉のスタミナ焼き
- ・アスパラサラダ
- ・チーズ
- ・ごはん
- ・牛乳

9
木



- ・鯖の塩焼き
- ・根菜の煮物
- ・もやしと切干大根のナムル
- ・大学芋
- ・ごはん
- ・牛乳

10
金



- ・鶏チリ
- ・きんぴら
- ・マカロニサラダ
- ・枝豆の塩昆布浅漬け
- ・ごはん
- ・牛乳

13
月



- ・チリコンカン
- ・ソース焼きそば
- ・キャベツのごまマヨサラダ
- ・豆腐ナゲット
- ・ペーパーパン
- ・牛乳

14
火



- ・白身魚のフライ
- ・じゃがいものそぼろあん
- ・ほうれん草の磯香和え
- ・チーズ
- ・わかめごはん
- ・牛乳

15
水



- ・カレー麻婆豆腐
- ・竹輪の磯辺揚げ
- ・小松菜とコーンのソテー
- ・うずら卵の塩ゆで
- ・ごはん
- ・牛乳

16
木



- ・ヤンニョムチキン
- ・チャプチェ風炒め
- ・かぼちゃとさつまいものサラダ
- ・すりおろしりんごミニゼリー
- ・ごはん
- ・牛乳

17
金



- ・いかのさらさ揚げ
- ・生揚げと小松菜のツナあん煮
- ・ひじき入りサラダ
- ・じゃこ人参ふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

20
月



- ・白身魚のバジルソテー
- ・ツナマカロニグラタン
- ・青菜のおかか和え
- ・切り干しフレークふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

21
火



- ・ガパオライスの具
- ・ヤムウンセン
- ・ひじきと豆のマリネ
- ・いんげんのごま和え
- ・ごはん
- ・牛乳

22
水



- ・ビビンバ
- ・ししゃもフライ
- ・さつまいもとミックスビーンズのサラダ
- ・ヨーグルトゼリー
- ・ごはん
- ・牛乳

23
木



- ・豆腐の和風ミートソース和え
- ・魚のレモン焼き
- ・ブロッコリーとベーコンのソテー
- ・チーズ
- ・鉄子ひじきふりかけごはん
- ・牛乳

24
金



- ・鯖の竜田揚げ
- ・生揚げの四川煮
- ・かぼちゃの甘煮
- ・胡瓜とわかめの酢の物
- ・ごまごはん
- ・牛乳

27
月



- ・ブルコギ風豚肉炒め
- ・ししゃものごま天
- ・さわやか漬け
- ・チーズ
- ・ごはん
- ・牛乳

28
火



- ・ハニーマスタードチキン
- ・ボロネーゼ
- ・コールスローサラダ
- ・手作り小松菜じゃこふりかけ
- ・ごはん
- ・牛乳

29
水



- ・チキン米粉カレー
- ・いかのガーリック焼き
- ・ピクルス
- ・うずら卵の醤油煮
- ・ごはん
- ・牛乳

30
木



- ・生揚げと豚肉のオイスターソース炒め
- ・ほっけの塩焼き
- ・ゆで野菜のごまだれがけ
- ・フライドポテト
- ・ごはん
- ・牛乳

31
金



- ・魚の麦みそ焼き
- ・ささみのごまだれ和え
- ・小松菜と油揚げのおかか和え
- ・さつま芋スティック
- ・ごはん
- ・牛乳

主な使用食材 5月

(お買い) 食物アレルギーがある方は、**まちだ子育てサイト**に掲載されている「**詳細献立表**」を必ずご確認ください。
インターネット検索の場合：「**まちだ子育てサイト**」を検索・小・中学校情報・学校給食・中学校給食の献立表について・中学校給食の献立表・詳細献立表・給食だより

| 日 | 曜日 | 赤の特開 血や肉になる | 黄の特開 熱や力の元になる | 緑の特開 体の調子を整える | 栄養価 | 日 | 曜日 | 赤の特開 血や肉になる | 黄の特開 熱や力の元になる | 緑の特開 体の調子を整える | 栄養価 |
|----|----|--|--|--|--|----|----|---|--|---|--|
| 1 | 水 | 鶏肉 ひじき 油揚げ 薄豆腐 大豆 牛乳 | 精白米 なたね油 薄力粉 油 小麦粉 ごま 砂糖 オリーブ油 | しょうが キャベツ きゅうり ごま 玉ねぎ じゃがいも 切干しだいこん にんにく | エネルギー 762 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.7 g | 20 | 月 | シリアル パン チーズ ベジタブルソース かつお節 大豆ミート 牛乳 | 精白米 オリーブ油 砂糖 ごま パン粉 マカロニ ハン粉 油 | にんにく バジル キャベツ レモン 玉葱 コーン ごま 玉ねぎ じゃがいも しょうが 切干しだいこん | エネルギー 757 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g |
| 2 | 木 | 生揚げ 豚肉 みそ のり かつお節 ちりめんじゃこ 焼きのり 牛乳 | 精白米 油 砂糖 ごま油 さつまいも かたくり粉 | しょうが 玉葱 にんじん キャベツ 青ピーマン フロコリー レモン ごま 玉ねぎ | エネルギー 753 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g | 21 | 火 | 鶏肉 ねぎ えび いか 大豆 牛乳 | 精白米 ごま油 砂糖 油 はるさめ オリーブ油 ごま | にんにく 玉葱 にんじん 青ピーマン コーン きゅうり レモン だいこん さやいんげん | エネルギー 763 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.8 g |
| 7 | 火 | 豚肉 ミックスビーンズ チーズ ちりめんじゃこ 牛乳 | 精白米 バター 薄力粉 油 小麦粉 パター じゃがいも マヨネーズ オリーブ油 ごま | パセリ にんにく 玉葱 にんじん ぶなしめじ トマト フロコリー 大豆ミート キャベツ レモン パイン缶詰 | エネルギー 890 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.7 g | 22 | 水 | 豚肉 ししゃもフライ ミックスビーンズ ヨーグルト セリー チーズ 牛乳 | 精白米 油 砂糖 ごま なたね油 ごま油 中華ドレッシング さつまいも マヨネーズ | にんにく しょうが 玉葱 にんじん もやし ごま 玉ねぎ キャベツ ほうろく じゃがいも | エネルギー 886 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 2.1 g |
| 8 | 水 | 豚肉 豆腐 鶏肉 かつお節 ローズハム チーズ 牛乳 | 精白米 油 ごま油 かたくり粉 砂糖 | にんにく しょうが にんじん えのきだけ キャベツ ねぎ ほうろく じゃがいも アスパラガス コーン | エネルギー 724 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g | 23 | 木 | 餃子 じゃがいも 豆腐 豚肉 大豆ミート みそ チーズ メルルーサ ベーコン 牛乳 | 精白米 薄力粉 パター 油 砂糖 ハン粉 オリーブ油 | 玉葱 にんじん トマト パセリ レモン ごま 玉ねぎ にんにく にんにく フロコリー キャベツ | エネルギー 731 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.5 g |
| 9 | 木 | さば みそ 鶏肉 わかめ 牛乳 | 精白米 ごま 砂糖 ごま油 かつお節 ごま油 さつまいも | キャベツ にんじん ごぼう だいこん さやいんげん もやし コーン 切干しだいこん | エネルギー 825 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.2 g | 24 | 金 | さば かつお節 豚肉 大豆ミート みそ 生揚げ わかめ 牛乳 | 精白米 ごま かたくり粉 油 ごま油 砂糖 | しょうが ごま 玉ねぎ にんにく しょうが 玉葱 青ピーマン じゃがいも | エネルギー 821 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.4 g |
| 10 | 金 | 鶏肉 塩昆布 牛乳 | 精白米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごま油 マカロニ マヨネーズ | しょうが ねぎ しょうが フロコリー ごぼう にんじん 玉葱 きゅうり コーン えだまめ | エネルギー 848 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.1 g | 27 | 月 | 豚肉 ししゃも あおのり チーズ 牛乳 | 精白米 はちみつ ごま油 ごま 赤から 油 じゃがいも | 玉葱 にんじん 青ピーマン にんにく セロリートマト にんにく ほうろく きゅうり ゆず | エネルギー 745 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.3 g |
| 13 | 月 | 鶏肉 大豆ミート ベーコン 大豆 豚肉 チーズ 豆腐 アゲツト 牛乳 | 黒糖食パン パン粉 小麦粉 パター 油 小麦粉 パター かたくり粉 じゃがいも ごま マヨネーズ マヨネーズ はちみつ | にんにく 玉葱 にんじん パセリ もやし キャベツ きゅうり コーン | エネルギー 716 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 34.1 g 食塩相当量 2.8 g | 28 | 火 | 鶏肉 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ かつお節 牛乳 | 精白米 はちみつ パン粉 (マカロニ) 油 かたくり粉 フレッシュドレッシング ごま ごま油 | フロコリー にんじん 玉葱 にんにく セロリートマト キャベツ きゅうり コーン ごま 玉ねぎ | エネルギー 758 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.7 g |
| 14 | 火 | 炊き込みのり ほろろフライ 鶏肉 大豆ミート 焼きのり チーズ 牛乳 | 精白米 油 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉 | にんにく もやし にんじん 青ピーマン 玉葱 椎茸 アスパラガス ほうろく しょうが 玉ねぎ | エネルギー 774 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g | 29 | 水 | 鶏肉 いか うずら卵 牛乳 | 精白米 油 米粉 じゃがいも バター 砂糖 | にんにく しょうが 玉葱 にんじん チョップ キャベツ アスパラガス だいこん きゅうり | エネルギー 814 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.9 g |
| 15 | 水 | 鶏肉 大豆ミート みそ 豆腐 焼きのり あおのり かつお節 うずら卵 牛乳 | 精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 えだまめ | にんにく しょうが 椎茸 もやし にんじん ほうろく きゅうり ごま 玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ コーン | エネルギー 736 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.4 g | 30 | 木 | 生揚げ 豚肉 ほろろ かつお節 牛乳 | 精白米 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも | にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン キャベツ ごま 玉ねぎ | エネルギー 728 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g |
| 16 | 木 | 鶏肉 豚肉 加熱練乳 チーズ 牛乳 | 精白米 かたくり粉 薄力粉 油 ハター ごま油 砂糖 ごま マヨネーズ | しょうが にんにく さやいんげん にんじん もやし キャベツ にら かつお節 すりおろし しんごみ ニセリー | エネルギー 819 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g | 31 | 金 | ホキホキ ひじき 鶏肉のほろろ みそ 油揚げ かつお節 牛乳 | 精白米 砂糖 ごま あおのり マヨネーズ ごま油 油 さつまいも | フロコリー 切干しだいこん キャベツ きゅうり コーン にんじん ごま 玉ねぎ | エネルギー 816 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.4 g |
| 17 | 金 | いか 生揚げ ツナ ひじき ちりめんじゃこ かつお節 牛乳 | 精白米 かたくり粉 薄力粉 油 ハター ごま油 砂糖 ごま 和風ドレッシング | しょうが キャベツ コーン ごま 玉ねぎ にんじん きゅうり | エネルギー 818 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 1.9 g | | | | | | |

栄養士のイチおし！献立

学力アップ応援献立

5月17日(金) 提供予定！

ごはん
いかにのさらさら揚げ
生揚げと小松菜のツナあん煮
ひじき入りカラダ
じゃこ人参ふりかけ
牛乳

「学力アップ応援献立」では、脳の元気に役立つ栄養素や食べ方を紹介しています。今日は、脳を元気にしてくれる食べ方を紹介します。

「よくかんで食べる」は、脳を活性化させることがわかってきています。特に、かむことが脳の中心にある記憶を司る「海馬」という部分を刺激するので、記憶力を強化することが期待できるそうです。

給食のおかずが冷たいのはなぜ？

生徒の皆さんを食中毒から守るためです。

ランチボックス形式の給食は、調理後ランチボックスへ盛り付け学校へ配達するため、生徒が給食を食べるまでに時間がかかります。食中毒が増殖しやすい温度帯(20～50℃)に長時間置かないようにする必要があります。ごはんは蓄熱材を使用して温かい状態で、おかずは複数品を一つの容器に入れるためすべて温度を下げ提供しています。

なお、冷まして美味しく食べられるよう、おかずの味付けや使用食材を工夫しています。

体力アップ応援献立

5月23日(木) 提供予定！

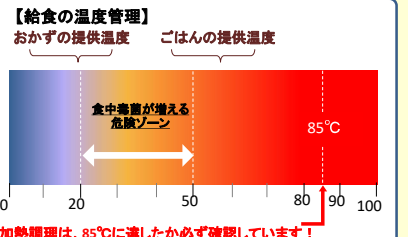
鉄っこひじきふりかけごはん
豆腐の和風ミートソース和え
魚のしもん焼き
フロコリーとベーコンのソテー
チーズ
牛乳

「体力アップ応援献立」では、成長期の体づくりに役立つ栄養素やスポーツをする時の体力アップに役立つ栄養素などを紹介しています。

今日は、「カルシウムを多く含む食品」を紹介します。

カルシウムを多く含む食品

乳類：牛乳、ヨーグルト、プロセスチーズ
野菜類：小松菜、菜の花、みずな、切り干し大根
海藻類：ひじき、わかめ
魚介類：桜えび、ししゃも、しらす、いわし
豆 類：大豆、豆腐、納豆、生揚げ、凍り豆腐
雑穀類：ごま



今月のリクエスト献立

| | | | |
|--------------------|-----------------------------|--------------------|----------------------------|
| 5月13日(月) チリコンカン | 5月14日(火) じゃがいもの そばろあん | 5月20日(月) ガバオライス | 5月21日(火) 白身魚の バジルソテー |
|--------------------|-----------------------------|--------------------|----------------------------|

※赤字は23日の給食に使用している食材です。

≪5月の平均栄養価≫

| | |
|----------------|--------------|
| エネルギー：782 kcal | たんぱく質：32.5 g |
| 脂 質：22.8 g | 食塩相当量：2.2 g |
| カルシウム：382 mg | 鉄 分：3.8 g |