

5月の献立表



※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日	曜日	献立	赤色の食品 主に体を作るもの		黄色の食品 主に熱や力になるもの		緑色の食品 主に体の調子を整えるもの		その他の調味料	【栄養価】 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(%)	お知らせ	
			たんぱく質	無糖質	炭水化物	脂質	ビタミン					
1	月	牛乳		牛乳						695 34.4 26	アーモンドは木の実の種の部分。周りの実を食べる。種を取り出し、種そのままだけが私たちが食べるアーモンドです。アーモンドはおもにアメリカのカリフォルニア州で作られています。日本では小豆島で作られています。産地や産地などの体にとっても大切な栄養が含まれています。	
		麦入りご飯			米 麦							
		マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 味噌 豆腐		砂糖 片栗粉	油 ごま油	にんにく しょうが 人参 根菜ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	豆板醤 酒 甜面醤 醤油 清湯スープ				
		菱わかめのサラダ		菱わかめ			もやし 小松菜 ホールコーン	ナムドルレッシング				
		アーモンド入り田作り		煮干し	砂糖							醤油 みりん
2	火	牛乳		牛乳						734 30.5 24	端午の節句に食べる「かしわのもち」は子どもの成長を願う行事食として受け継がれている和菓子です。かしわもちにはかしわの木の葉が使われます。かしわの葉は他の木の葉と違い枯れても枝に残ります。新しく若葉が出るとそれを見届けるように古い葉が散っていきます。かしわの木を見て「子孫繁栄に縁起が良い」と思うなんて昔の人の観察力はすごいですね。本校にもかしわの木があります。見てみましょう。	
		さくらごはん			米			醤油 酒 みりん 塩				
		松風焼	鶏肉 味噌 卵		砂糖 パン粉	油 ごま	しょうが 玉葱 人参	酒 みりん 醤油 塩				
		白菜のごまあえ			砂糖	ごま	小松菜 白菜 人参	醤油				
		すまし汁	豆腐 なたね油	わかめ			根菜ねぎ	醤油 酒				
かしわもち												
7	火	牛乳		牛乳						721 20.4 25	黒はんぺんの始まりは、駿河湾を漁場とする漁師の家で、鰯や鱈などの魚をすり鉢ですってお湯に入れて加工して食べるようになったのが始まりとされています。魚を丸ごと骨まで練りこんで作られているため、カルシウム・鉄分・脂質をよくなるDHA（ドコサヘキサエン酸）・血液をサラサラにするEPA（エイコサペンタエン酸）などが豊富に含まれています。	
		わかめ入りご飯		わかめ								
		黒はんぺんのお茶フライ	黒はんぺん (魚・鶏) たら		片栗粉 小麦粉 パン粉	油 砂糖	せん茶	塩 みりん 中濃ソース				
		もやしのごま酢あえ			砂糖	ごま	もやし 小松菜 ホールコーン 人参	醤油 米酢				
じゃが芋と大根のもの			じゃが芋 砂糖 片栗粉 こんにゃく		大根 しょうが さやいんげん	醤油 酒 みりん						
8	水	牛乳		牛乳						727 30 37	「ミモザ」は、3月～4月に黄色い層状の花が咲きます。炒り卵をミモザに見立ててサラダにしました。きゅうりは収穫しないのでそのまま大きく育てると、緑色から黄色になります。名前の由来は「きょうりのうり」から「きょうり（きゅうり）」になったと言われています。今日の揚げパンは抹茶を少し振りかけてみました。	
		抹茶の揚げパン		脱脂粉乳	砂糖 小麦粉	油	抹茶	塩				
		ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆		じゃが芋 砂糖	オリーブ油	玉葱 人参 トマト	塩 こしょう 赤ワインソース トマトケチャップ				
ミモザサラダ	卵		砂糖	油	キャベツ きゅうり 人参	りんご酢 砂糖 塩 こしょう						
9	木	給食はありません。										
10	金	給食はありません。										
13	月	給食はありません。										
14	火	牛乳		牛乳							720 28 28	日本では南国の沖縄で作られていますが、沖縄のパイナップルが出回るのは5～8月です。スーパーなどではほとんどフィリピンから輸入されたものが売られています。パイナップルには酸味を取るビタミンCが豊富に含まれています。またカリウムも豊富に含まれているので、高血圧や動脈硬化の予防などに効果が期待できるそうです。
		麦入りご飯			米 麦							
		チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト	砂糖 じゃが芋	オリーブ油	にんにく 玉ねぎ セロリ トマト	ソース カレールウ 醤油 塩 こしょう				
		チーズ入りサラダ	チーズ			油	キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン	納米酢 りんご酢 塩 こしょう				
パイナップル		豆乳	米粉 砂糖									
15	水	牛乳		牛乳						700 29 25	じゃが芋の語～その1～ じゃが芋の花を見たことがありますか？「馬鈴薯のうす紫の花に降る雨を箱入り都の雨に」歌人石川啄木が詠んだ歌です。馬鈴薯とはじゃが芋のことです。この歌に出てくるように、じゃが芋の花は白だけではなく薄紫、ピンク色もあり、品種によって花の色も変わります。	
		麦入りご飯			米 麦							
		鯖の味噌煮	味噌 鯖		砂糖		しょうが	酒 みりん 醤油				
白菜の塩昆布あえ		塩昆布			白菜 きゅうり 人参							
けんちん汁	豆腐		こんにゃく じゃが芋	ごま油	ごぼう 大根 人参 根菜ねぎ	醤油 酒						
16	木	牛乳		牛乳						761 33 28	切り干し大根のナムルは、本校人気のあえものです。切り干し大根にはカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは人の体に一番多く含まれているミネラルで、骨や歯を丈夫にする働きがあります。カルシウムが不足すると骨が成長できず、骨粗鬆症(こつそしょうじょう)の原因になります。しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。	
		中華麺			麵							
		味噌ラーメンのスープ	豚肉 味噌 豆腐		砂糖 片栗粉	油 ごま油	にんにく しょうが 人参 根菜ねぎ 玉ねぎ キャベツ ホールコーン	豆板醤 酒 醤油 みりん 清湯スープ 中華スープの素				
		UFO揚げ	かつお油揚げ おから	牛乳	餃子の皮 小麦粉	油	干しいたけ 玉ねぎ 人参 根菜ねぎ メンマ	醤油 酒 塩				
切り干し大根のナムル		昆布			きゅうり もやし 人参 切り干し大根	ナムドルレッシング						
17	金	牛乳		牛乳						714 28 30	ニューサマーオレンジの収穫は5月頃から始まり、食べ頃は5月～7月中旬。白いワタが厚く、果肉はみずみずしくさわやかな香りと甘酸っぱさを含ませています。白いワタは苦味がなくふわふわとしてほんのり甘みがあり、果肉と一緒に食べられます。宮崎県産は「日向夏」、高知県産のものは「小夏」、静岡県産や愛知県産では「ニューサマーオレンジ」と呼ばれることが多いです。	
		麦入りご飯			米 麦							
		豆腐の変わり揚げ	豆腐 鶏肉 卵	ひじき	片栗粉 砂糖	油	玉ねぎ 人参 しょうが	酒 醤油 みりん				
		ちくさあえ	卵		砂糖		小松菜 もやし 人参 白菜	醤油 酒				
		味噌汁	油あげ 味噌		じゃが芋		玉ねぎ なら	みりん				
日向夏ニューサマーオレンジ					ニューサマーオレンジ							



5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。「端午の節句」に食べる行事食と言えば「かしわもち」や「ちまき」が代表的です。給食では男女関係なくみんなの幸福を願って、2日に「かしわもち」にしました。

お知らせ

6月26日(水)に本校のランチルームで給食試食会を予定しています。お子様の給食の準備のようすや食事のようすを参照後、給食の試食をしていただきます。参加申し込みなど詳細は5月7日(火)に配布されるおたよりをご覧ください。

※西南町立東中学校給食ではアレルギー表示義務・推奨28品目のうち、「そば」「ピーナッツ」「あわび」「まつたけ」「いくら」は使用しません。※天候不順などの理由により、献立や食材の変更をすることもあります。