

# こんだて

2024年 5月

糀谷中学校二部

日	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	まぜごはん			米, おぎ		705 kcal
	鶏団子の酢豚風		鶏ひき肉, たまご	パン粉, かたくり粉, 油, さとう	玉葱, しょうが, にんじん, たけのこ(水煮), 干し椎茸, ピーマン	26.8 g
	切り干し大根のナムル			ごま油, さとう, ごま	切干しだいこん, にんじん, きゅうり, もやし	21.4 g
	果物 (冷凍みかん)				冷凍みかん	
2 木	ピラフ		★ウィンナー, 鶏肉	バター, 米, おぎ, 油	にんにく, セロリ, 玉葱, マッシュルーム缶, ピーマン,	701 kcal
	豆腐のキッシュ		鶏ひき肉, 豆腐, たまご, 豆乳, チーズ	油, マヨネーズ	玉葱, にんじん, パセリ	32.7 g
	じゃことナッツのサラダ		ちりめんじゃこ	アーモンド(乾), 油, ごま油, さとう	にんじん, もやし, きゅうり, キャベツ	32.9 g
7 火	ピザ風サンド		鶏肉, シュレッドチーズ	ミルクパン, 油	玉葱, ピーマン, マッシュルーム缶	846 kcal
	鶏肉, いんげんまめ(乾)		油, バター, こむぎ粉, さとう, マカロニ	にんにく, セロリ, にんじん, 玉葱, トマト缶, キャベツ, パセリ	37.0 g	
						32.9 g
8 水	まぜごはん			米, おぎ		598 kcal
	鶏ののり塩		鶏肉, あおのり	マヨネーズ, かたくり粉, 油		30.0 g
	ちりめんキャベツ		ちりめんじゃこ	さとう, ごま油	キャベツ, 大根(たくあん干し大根漬)	22.8 g
	すまし汁		豆腐, かまぼこ, かつお厚削り		しめじ, ねぎ	
9 木	洋風炊き込みごはん		鶏肉, えび	米, おぎ, バター, 油	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム缶, トマト	720 kcal
	ハーブチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく, キャベツ	33.8 g
	ポテトサラダ		ツナ缶	じゃがいも, マヨネーズ	にんじん, 玉葱, きゅうり, レモン汁	32.3 g
10 金	えのきごはん		油揚げ	米, おぎ, 油, さとう	にんじん, えのきたけ	569 kcal
	鮭の塩焼き		さけ			35.9 g
	ひじき入り野菜炒め		干ひじき(乾)	油	キャベツ, にんじん, もやし, しめじ	17.6 g
	かきたま汁		豆腐, たまご, かつお厚削り	かたくり粉	ねぎ, こまつな	
13 月	ジョア		ヨーグルトドリンク			642 kcal
	ガッパオ風ひき肉ご飯		鶏ひき肉, 大豆(乾)	米, おぎ, ごま油, さとう, かたくり粉	にんにく, しょうが, とうがらし(乾), にんじん, 玉葱, ピーマン, パプリカ	26.1 g
	ツナサラダ		ツナ缶	油, さとう	レモン汁, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし	15.1 g
	杏仁豆腐		粉寒天, 生クリーム, 牛乳	さとう, ごま油	みかん缶, バイン缶, レモン汁	
14 火	わかめごはん		わかめごはんの素	米, おぎ		612 kcal
	魚の南蛮ソース		めばる	かたくり粉, こむぎ粉, 油, さとう	しょうが, ねぎ	30.1 g
	野菜炒め		★ベーコン	油	キャベツ, もやし, エリンギ, にんじん	20.6 g
	豆腐団子汁		豆腐, 鶏ひき肉, たまご, かつお厚削り	かたくり粉, さとう	だいこん, にんじん, はくさい, こねぎ, ねぎ	
15 水	サンマーマン		鶏肉	中華麺(冷凍), 油, かたくり粉, ごま油	しょうが, 干し椎茸, にんにく, にんじん, にら, たけのこ(水煮), もやし, ねぎ	689 kcal
	大豆のスパイシー春巻き		大豆(ゆで), 鶏ひき肉, チーズ	油, さとう, かたくり粉, 春巻きの皮, こむぎ粉	玉葱, にんじん	34.4 g
						27.6 g
16 木	鶏つくねの韓国風丼		鶏ひき肉, みそ	米, おぎ, ごま油, マヨネーズ, さとう, かたくり粉, ごま	にら, はくさい(キムチ漬), だいずもやし, こまつな, にんじん, にんにく	715 kcal
	春雨スープ		鶏肉	はるさめ	にんじん, たけのこ(水煮), 干し椎茸, しょうが, ねぎ, チンゲンツアイ	28.5 g
	フルーツみつ豆		粉寒天, えんどう(乾)	黒砂糖	みかん缶, バイン缶	20.8 g
17 金	カレーライス		鶏肉	米, おぎ, 油, じゃがいも, こむぎ粉, バター	にんにく, しょうが, セロリ, 玉葱, にんじん	670 kcal
	ミモザサラダ		たまご	油, さとう	にんじん, きゅうり, キャベツ, こまつな	24.8 g
						23.1 g
20 月	まぜごはん			米, おぎ		651 kcal
	魚のごまみそあえ		あじ, 凍り豆腐, みそ	かたくり粉, 油, ごま, さとう	しょうが	31.8 g
	ゆかりあえ		竹輪		はくさい, こまつな, にんじん	23.3 g
	けんちん汁		油揚げ, 豆腐, かつお厚削り	ごま油, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ	
21 火	ピビンバ		たまご, 鶏肉	米, おぎ, 油, さとう, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, はくさい(キムチ漬), こまつな, にんじん, だいずもやし	660 kcal
	わかめスープ		鶏肉, 豆腐, わかめ		えのきたけ, しょうが, ねぎ	27.1 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	みかん缶, バイン缶詰, パナナ	21.3 g
22 水	春の香りごはん		かつお厚削り, 鶏肉, 油揚げ	米, おぎ, さとう	たけのこ(水煮), にんじん, ふき	682 kcal
	いかのチリソース		いか	かたくり粉, 油, さとう	きゅうり, にんにく, しょうが, ねぎ	30.8 g
	ごま和え			さとう, ごま	キャベツ, にんじん, もやし, こまつな	23.3 g

23 木	フェジョア・ドライス	鶏肉, いんげんまめ(乾), レンズまめ(乾)	米, 油, さとう, こむぎ粉	玉葱, にんにく, しょうが, トマト缶	657 kcal
	チーズサラダ	チーズ	油, さとう	きゅうり, キャベツ, にんじん, どうもろこし(冷凍)	24.3 g
	くぼきの果物(パイン)			パイナップル	20.2 g
24 金	たかな高菜チャーハン	鶏肉	米, 油, ごま油, ごま	たかな漬, ねぎ, しょうが	647 kcal
	たまご卵焼きの中華あんかけ	鶏ひき肉, たまご	油, さとう, かたくり粉	たけのこ(水煮), 干し椎茸, にんじん, 玉葱, にら	30.0 g
	ちゅうかふう中華風スープ	鶏肉	はるさめ	にんじん, 干し椎茸, しょうが, ねぎ, チンゲンツァイ	25.2 g
27 月	むぎ麦ごはん		米, むぎ		642 kcal
	なまめ生揚げのホイコーロー	鶏肉, 生揚げ, みそ, ハ丁みそ	油, さとう, かたくり粉	にんにく, しょうが, キャベツ, 玉葱, にんじん, ピーマン, 干し椎茸	32.3 g
	レタスのスープ	鶏肉, たまご	ビーフン	レタス, たけのこ(水煮), にんじん, しょうが	21.0 g
28 火	カレーピラフ	鶏ひき肉	米, むぎ, パター, 油	しょうが, にんじん, 玉葱, エリンギ, ピーマン	651 kcal
	ごまドレッシングサラダ	ツナ缶詰	油, ごま油, さとう, ごま	きゅうり, こまつな, もやし, にんじん	21.5 g
	マーマレードクッキー	たまご	こむぎ粉, パター, さとう	マーマレード	26.4 g
29 水	ジョア	ヨーグルトドリンク			709 kcal
	なんばんどんチキン南蛮丼	鶏肉, たまご	米, むぎ, かたくり粉, こむぎ粉, 油, さとう, マヨネーズ	しょうが, 玉葱, きゅうりピクルス, みずな, にんじん	28.1 g
	じゃがいも野菜のサラダ		じゃがいも, 油, さとう	キャベツ, にんじん, こまつな	23.0 g
	みそ汁味噌汁	油揚げ, かつお厚削り, みそ		かぼちゃ, 玉葱, こねぎ	
30 木	ジャージャー麺	鶏ひき肉, ハ丁みそ	蒸し中華めん, 油, さとう, かたくり粉	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, たけのこ(水煮), 干し椎茸, ねぎ, りょくとうもやし, チン	667 kcal
	サモサ	ツナ缶, ひよこまめ(乾), しらす干し, わかめ	じゃがいも, 油, きょうごの皮, こむぎ粉, 油	玉葱, キャベツ	27.0 g
	かくぎ角切りりんごゼリー	粉寒天	さとう	りんごジュース, りんご	18.4 g
31 金	おやこ親子そば丼	鶏ひき肉, たまご	米, 油, こんにゃく, さとう	しょうが, ごぼう, たけのこ(水煮), にんじん	526 kcal
	あおな青菜とコーンのソテー		バター	こまつな, どうもろこし(冷凍), エリンギ	22.4 g
	くだもの果物(清美オレンジ)			清美オレンジ	17.1 g

☆献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。  
★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用しています。



## きゅうしょく 給食だより

しんがつき はじ いっかげつ た せいりつ せいりつ すいみん しよくじ かつどう きゆうそく  
新学期が始まり一ヶ月が経ちました。生活のリズムはととのいましたか？生活リズムとは、睡眠、食事、活動、休息  
などの規則的な生活習慣のことをいいます。規則正しい生活は、体内のリズムをととのえて、人が本来持っているス  
トレスに打ち勝つ力を高めます。5月は休みが続きますが、生活リズムが崩れないように過ごしましょう。



### 朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット！

1日は24時間ですが、わたしたち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままにすると時差ぼけのような状態になってしまいます。このずれは、朝食をとることと朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。



たまご かんぜん えいよう しょくひん  
卵は完全栄養食品ともよばれるほど栄養豊富。朝に食べることで、一日に必要な栄養をしっかりとることができます。

#### 卵の食べ方

◎卵の栄養をしっかりとりたい

→加熱すると卵の栄養の一部が減ってしまうので生や半熟がおすすめ

◎腹持ちをよくしたい

→完全に火を通すことで消化吸収が遅くなり腹持ちがよく、食べ応えもあるので固ゆでがおすすめ

◎卵には食物繊維、ビタミンCが含まれていない

ので野菜や果物と組み合わせて完全食に

1日1～2個を目安にバランスよくとりましょう。

#### 卵焼きの中華あんかけ

材料 (4人分)

鶏ひき肉60g たけのこ水煮20g 干し椎茸4g(1枚) にんじん30g(1/3本)  
玉葱80g(1/4個) にら30g(半束) 油、塩、こしょう適量 卵300g(6個)  
あん {さとう10g(大さじ1) 酢10g(小さじ2) しょうゆ15g(大さじ1)  
酒5g(小さじ1) ケチャップ10g(小さじ2) スープ40cc(大さじ3)  
かたくり粉3g(小さじ1)}

#### 作り方

1. 具材を1cmくらいに切ってフライパンでひき肉と炒めます。
2. 溶いた卵を加えて半熟くらいになるまで炒めます。
3. 形をととのえて固まるまで両面焼きします。
4. たれの材料を鍋に入れてとろみが出るまでかき混ぜながら火にかけます。
5. 焼き上がった卵焼きにあんをかけます。

給食はカップに入れてオープンで焼きます

