

こ ん だ て

2025年 5月

糀谷中学校二部

日	献立名	牛乳	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 木	ピラフ		鶏肉	バター, 米, ねぎ, 油	にんにく, セロリー, 玉葱, マッシュルーム(水煮缶詰), ビーマン	673 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	34.1 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	29.0 g
2 金	さくらえびとしらすのかき揚げ丼		さくらえび(煮干し), しらす干し(微乾燥品), たまご	米, ねぎ, こむぎ粉, 油, さとう	玉葱, ごぼう	739 kcal
	そうめん碗 静岡	○	かつお厚削り, こんぶ	そうめん・ひやむぎ(乾), 焼きふ(車ふ)	みょうが, こねぎ, ねぎ	20.1 g
	抹茶ケーキ		牛乳, たまご	こむぎ粉, バター, さとう, ミルクチョコレート		24.5 g
7 水	ピザ風サンド		鶏肉, チーズ	ミルクパン, 油	玉葱, ビーマン, マッシュルーム(水煮缶詰)	867 kcal
	隠元豆とマカロニのトマト	○	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, セロリー, にんじん, 玉葱, トマト缶詰(ホール), キャベツ, パセリ	37.5 g
	果物 清美オレンジ				清美オレンジ	33.0 g
8 木	洋風炊き込みごはん		鶏肉, むきえび	米, ねぎ, バター, 油	にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム(水煮缶詰), トマト	704 kcal
	ハーブチキン	○	鶏肉	オリーブ油	にんにく, キャベツ	32.7 g
	ポテトサラダ			じゃがいも, マヨネーズ	にんじん, 玉葱, きゅうり, レモン汁	31.0 g
9 金	えのきごはん		油揚げ	米, ねぎ, 油, さとう	にんじん, えのきたけ	567 kcal
	鮭の塩焼き	○	生さけ			35.8 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	
12 月	ジョア		ドリンクヨーグルト			642 kcal
	ガツパオ風挽肉ご飯	乳製品	鶏ひき肉, 大豆(乾)	米, ねぎ, 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, ビーマン, 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	みかん缶, バイン缶, レモン汁	
13 火	麦ごはん			米, ねぎ		620 kcal
	魚のごまみそあえ	○	あじ, 凍り豆腐, 白みそ	かたくり粉, 油, ごま, さとう	しょうが	30.3 g
	ゆかりあえ				はくさい, こまつな, にんじん	22.6 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	
14 水	鶏つくねの韓国風丼		鶏ひき肉, 赤みそ	米, ねぎ, 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, チンゲンツァイ	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
15 木	麦ごはん			米, ねぎ		599 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	
16 金	カレーライス		鶏肉	米, ねぎ, 油, じゃがいも, こむぎ粉, バター	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん	772 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	29.8 g
	ひよこ豆の-snack		ひよこまめ(乾)	オリーブ油		26.4 g
19 月	わかめご飯		わかめごはんの素	米, ねぎ		595 kcal
	魚の南蛮ソース	○	たら	かたくり粉, こむぎ粉, 油, さとう	しょうが, ねぎ	29.8 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	18.6 g
	豆腐団子汁		押し豆腐, 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	
20 火	ビビンバ		たまご, 鶏肉	米, ねぎ, 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, カットわかめ		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(全脂無糖)	さとう	みかん缶, バイン缶, パナナ	21.3 g
21 水	春の香りごはん		かつお厚削り, 鶏肉, 油揚げ	米, ねぎ, さとう	たけのこ(水煮), にんじん, ふき	602 kcal
	ひきずり 愛知	○	鶏肉, 焼き豆腐	焼きふ(車ふ), 糸こんにゃく, さとう	はくさい, ねぎ	25.8 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	21.6 g
22 木	フェジョアードライス		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
	果物 バイン				パイナップル	20.2 g
23 金	さぶらぎ 三重		大豆(乾)	米		620 kcal
	新じゃがのそぼろ煮	○	鶏ひき肉, 生揚げ	油, じゃがいも, さとう	しょうが, 玉葱, にんじん, さやいんげん	28.5 g
	キャベツの香味和え				キャベツ, しそ葉, みょうが, しょうが	21.5 g

26 月	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	758 kcal
	大豆のスパイシー春巻き	○ 大豆(ゆで), チーズ	油, さとう, かたくり粉, 春巻きの皮(生), こむぎ粉	玉葱, にんじん	33.0 g
	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	27.1 g
27 火	カレーピラフ	鶏ひき肉	米, ぶぎ, バター, 油	しょうが, にんじん, 玉葱, エリンギ, ビーマン	652 kcal
	ごまドレッシングサラダ	○ ツナ缶	油, ごま油, さとう, ごま	きゅうり, こまつな, もやし, にんじん	21.6 g
	マーマレードクッキー	たまご	こむぎ粉, バター, さとう	マーマレード	26.4 g
28 水	ジョア	ドリンクヨーグルト			709 kcal
	チキン南蛮丼	乳製 鶏肉, たまご	米, ぶぎ, 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, ビグルス, みずかけな, にんじん	28.1 g
	じゃがいもと野菜のサラダ		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	油揚げ, かつお厚削り, 白みそ, 赤みそ		かぼちゃ, 玉葱, こねぎ	
29 木	麦ごはん		米, ぶぎ		642 kcal
	生揚げのホイコーロー	○ 鶏肉, 生揚げ, 赤みそ, ハチ味噌	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, ビーマン, 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
30 金	親子そばろ丼	鶏ひき肉, たまご	米, 油, 糸こんにゃく, さとう, さとう	しょうが, ごぼう, たけのこ(水煮), にんじん	518 kcal
	青菜とコーンのソテー	○	バター	こまつな, とうもろこし(冷凍), エリンギ	22.2 g
	くだもの果物 美生柑			美生柑	17.0 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。

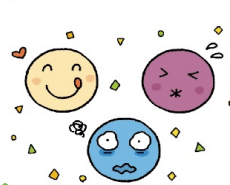
きょうどりょうり 郷土料理 ちいさ 地域 きょうどりょうり 郷土料理とはその地域ならではの食材や調理法で作られた料理です。

給食だより 5月

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろなものを食べてほしいと思います。すぐに好きになれなくても、まずは一口食べてみましょう。



生まれながらの好ききらいってあるの？



動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

注意しましょう

「食べられない」こともある

好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは食物アレルギーや信仰している宗教上の理由などによります。これらは好ききらいとは違うので、覚えておってください。



5月は早寝・早起き・朝ご飯月間です

朝ご飯を食べていますか。もし、食べていないならなぜでしょう。夜遅く食べたのでおなかのすいていない、朝起きるのが遅いから食べる時間がない、思い当たることはありませんか。

朝ご飯は1日の活動源です。朝ご飯を食べないと体温が上がらず疲れてしまったり、イライラしたりします。早寝、早起きをして、しっかりご飯を食べましょう。



こどものひ

端午の節句

端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。

5/5



田植えの季節です

5月は「さつき」と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので「早苗月」「小苗月」が略されたという説があります。米づくりは大変な作業です。毎日感謝して食べましょう。

