

2023 年 5 月 中 学 校 給 食 献 立 予 定 表



鈴鹿市教育委員会

日 曜	献立	材料名							栄養価		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を 整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他			
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂				
1 (月)	鈴鹿のお茶パン・牛乳		牛乳			鈴鹿のお茶パン			799	34.2	425
	グリルチキン	とり肉			しょうが	さとう		こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・みりん			
	コールスローサラダ				キャベツ・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	酢・塩・からし			
	きのこのミルクスープ		牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・エリンギ	じゃがいも・ でんぶん	油	コンソメ・こしょう・塩			
2 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			765	34.4	334
	さけの南蛮漬け	さけ			たまねぎ	でんぶん・さとう	油	塩・酒・うすくちしょうゆ・酢			
	じゃがいものきんぴら炒め	豚肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	じゃがいも・ こんにやく・さとう	油	塩・こしょう・こいくちしょうゆ			
	めかぶのみそ汁	豆腐・赤みそ・ 白みそ	めかぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			(削り節)			
8 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			734	30.3	348
	ミートローフ・ケチャップソース	豚ひき肉・ とりひき肉		にんじん	たまねぎ	パン粉・さとう		塩・こしょう・ガーリックパウダー・ナツメグ・酒・ トマトケチャップ・ウスターソース			
	キャベツ炒め				キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう			
	野菜スープ			にんじん・こまつな	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう			
	りんごジャム					りんごジャム					
9 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			782	27.5	579
	ちくわの緑茶揚げ	ちくわ			鈴鹿茶	小麦粉	油	塩			
	五目豆	とり肉・大豆・ 厚揚げ	こんぶ	にんじん	ごぼう	こんにやく・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	野菜のマヨあえ			にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	塩			
10 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			743	26.3	313
	チキンカレー	とり肉	ヨーグルト・ 生クリーム	トマト水煮	たまねぎ・にんにく・しょうが		油	カレー粉・コンソメ・ウスターソース・カレールウ			
	手作りナン風					強力粉・小麦粉・ さとう	油	塩・ベーキングパウダー			
	キャベツとコーンのソテー			にんじん	キャベツ・とうもろこし		油	うすくちしょうゆ・塩・こしょう			
11 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			776	23.9	298
	ホイコーロー	豚肉・赤みそ		にんじん・ピーマン	しょうが・にんにく・キャベツ・ たまねぎ	さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・酒・トウバンジャン			
	じゃがいもと大豆の甘からめ	大豆				じゃがいも・ でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	アセロラゼリー (Fiber&Fe)					アセロラゼリー					
12 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			748	30.2	367
	さばの南部焼き	さば				さとう	ごま	こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	細切りこんぶの炒め煮	油揚げ	こんぶ	にんじん	ごぼう	さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	新玉ねぎと新じゃがのみそ汁	白みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		(削り節)			
15 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			823	32.9	466
	フライビーンズ	大豆				でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	クリームシチュー	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ 生クリーム	にんじん	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・小麦粉	バター・油	こしょう・ガーリックパウダー・白ワイン・コンソメ・塩			
	バレンシアオレンジ				オレンジ						
16 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			713	28.6	334
	二色丼 (ツナのそぼろ煮)	ツナオイル漬け			しょうが	さとう		こいくちしょうゆ・酒・みりん			
	二色丼 (炒り卵)	卵									
	キャベツのごま酢あえ			にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま	こいくちしょうゆ・酢・塩			
	若竹汁	豆腐	わかめ	ねぎ	たけのこ・たまねぎ・ えのきたけ	ふ		うすくちしょうゆ・(削り節)			
17 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			783	34.4	470
	さわらのしょうが煮	さわら			しょうが			こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	ひじきサラダ	サラダささみ	ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・酒			
	じゃがいものみそ汁	油揚げ・赤みそ・ 白みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		(削り節)			
	ブロックチーズ		チーズ								
18 (木)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	823	28.7	416
	高野豆腐のからめあえ	高野豆腐				でんぶん・さとう	油	うすくちしょうゆ・トマトケチャップ・ウスターソース			
	じゃがいものそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも・ こんにやく・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒			
	小松菜のからしあえ			こまつな	キャベツ	さとう		こいくちしょうゆ・からし			
19 (金)	ごはん (減) ・牛乳		牛乳			米			768	31.8	659
	きびなごの唐揚げ		きびなご		しょうが	でんぶん	油	こいくちしょうゆ・塩・酒			
	チンゲン菜のごまあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
	鈴鹿のお茶うどん	とり肉・油揚げ		にんじん・ねぎ	しめじ・はくさい	鈴鹿茶うどん		酒・こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
22 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			784	32.9	397
	金時豆のチリコンカン	金時豆・豚ひき肉・ ウインナー		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが		油	トマトケチャップ・チリパウダー・コンソメ・塩			
	ポテトオムレツ	卵	牛乳・脱脂粉乳			じゃがいも		塩・こしょう			
	ほうれん草のソテー			ほうれんそう	キャベツ		油	こいくちしょうゆ・塩・こしょう			
	チョコレートクリーム					チョコレートクリーム					

日 曜	献立	材 料 名							栄 養 価		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を 整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他			
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂		エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
23 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			759	32.5	310
	さばの照り焼き	さば				さとう		こいくちしょうゆ・みりん			
	野菜のオイスターソース炒め	豚ひき肉		にんじん・さやいんげん		じゃがいも	油	塩・こしょう・オイスターソース・こいくちしょうゆ・酒			
	根菜汁	油揚げ		にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しいたけ	でんぶん		うすくちしょうゆ・塩・(削り節)			
24 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			748	27.4	334
	鶏とごぼうのごまからめ	とり肉			ごぼう	でんぶん・さとう	油・ごま	酒・こいくちしょうゆ・みりん			
	中華風うま煮	豚肉		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・ たけのこ	さとう・でんぶん	油	こしょう・ガーリックパウダー・中華スープの素・ こいくちしょうゆ・みりん・塩			
	大根のレモン酢あえ				だいこん・レモン果汁	さとう		酢・塩			
25 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			807	30.0	334
	豚みそ	豚肉・赤みそ			たまねぎ	さとう		みりん・酒			
	ポテトサラダ			にんじん	とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	塩・こしょう			
	鈴鹿茶蒸しパン		牛乳・脱脂粉乳		鈴鹿茶	ホットケーキミックス					
26 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			740	27.7	307
	あじのカレー揚げ	あじ				でんぶん	油	カレー粉・こいくちしょうゆ・みりん			
	アスパラのバター炒め	ベーコン		グリーンアスパラガス・ にんじん	とうもろこし		油・バター	こいくちしょうゆ・塩			
	コンソメスープ	とり肉		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう			
29 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			756	28.2	378
	パンネのクリームソース	とり肉	牛乳・脱脂粉乳・ 生クリーム	ほうれんそう	たまねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ	油	塩・白ワイン・コンソメ・こしょう			
	ごぼうチップス				ごぼう	でんぶん	油	塩			
	コンソメキャベツ				キャベツ			コンソメ・塩・こしょう			
	いちごジャム					いちごジャム					
30 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			756	28.9	572
	厚揚げのみそ炒め	豚肉・厚揚げ・ 赤みそ		にんじん・ピーマン	たまねぎ・もやし・キャベツ・ しょうが	さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・酒			
	ひじきと玉ねぎの煮物	ツナオイル漬け	ひじき	にんじん	たまねぎ	さとう		こいくちしょうゆ			
	ヨーグルト		ヨーグルト								
31 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			774	31.1	316
	ホキの中華風あんかけ	ホキ		黄ピーマン	たまねぎ	でんぶん・さとう	油	塩・こしょう・酒・中華スープの素・こいくちしょうゆ・ トマトケチャップ・酢			
	にらじゃが			にら	たまねぎ	じゃがいも・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	かきたまスープ	豆腐・卵		チンゲンサイ・ねぎ	えのきたけ	でんぶん		中華スープの素・こいくちしょうゆ・塩			

※食材は、都合により変更になることがあります。

〇 5月の給食目標：食事のマナーを守って食べよう 〇



食のかけはし

～給食&食育だより～



◆◇ 5月5日は 端午の節句(こどもの日) です。 ◆◇

5月5日の「端午の節句」は、現在は「こどもの日」としてお祝いされています。この日は、子どもの健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、下記のような食べ物でお祝いをする地域もあります。

○ちまき
…中国から伝わった食べ物で、もちやもち米を笹などの葉で包み、蒸したりゆでたりしたもの。主に関西地方で食べられている。

○かしわもち
…あんこの入ったもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、家系が代々続くように願いを込めて使われる。



○たけのこ
…成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの健やかな成長を願って食べられる。

○かつお
…初がťおの旬の時期でもあり、「勝ť」にかけた縁起物として食べられる。



◇◆ 5月は 新茶の季節です。 ◇◆



鈴鹿市は、お茶の一大産地です。5月は、香りの良い「新茶」がとれる季節です。そこで、4月の終わりから5月の給食では、お茶を使ったメニューをたくさん取り入れました。地元の旬の食材であるおいしい鈴鹿茶を、給食で味わいましょう。

また、各家庭でも急須で新茶をいれて飲むなど、団らんのひと時に、勉強の合間にこの時季ならではの鈴鹿のおいしいお茶を楽しみましょう。

☆5／1（月）鈴鹿のお茶パン
☆5／19（金）鈴鹿のお茶うどん

☆5／9（火）ちくわの緑茶揚げ
☆5／25（木）鈴鹿茶蒸しパン
鈴鹿のお茶を味わいましょう！

五月病

環境の変化により、5月頃にやる気が出ない、勉強に集中できないなど、体に不調が表れることを「五月病」といいます。これは自律神経の乱れが原因の1つといわれます。

体がだるい、食欲がない、眠れないなどの初期症状があったら注意しましょう。自律神経を整えるには、バランスのよい食事と質のよい睡眠、適度な運動が大切です。「幸せホルモン」とよばれるセロトニンは自律神経に働きかける大切な役割を担っていますが、このセロトニンをつくる材料は、食品から摂取しないとといけない必須アミノ酸です。また規則正しい生活もセロトニンの分泌を増やすといわれています。



〈5月の旬の食材〉

・春キャベツ ・たけのこ・新玉ねぎ
・緑茶 ・いか・あじ など



給食で
地産地消

5月の鈴鹿市産や三重県産の使用予定の食材を紹介します。

鈴鹿市産使用予定の食材

・米（コシヒカリ）
・豚肉
・大豆
・豆腐
・キャベツ
・ねぎ
・卵
・のり
・うどん
・油揚げ
・赤みそ
・鈴鹿茶

三重県産使用予定の食材

・牛乳
・バター
・ヨーグルト
・豆腐
・豆乳
・米粉
・ひじき
・たけのこ