

2022年5月中学校給食献立予定表



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		
2 (月)	鈴鹿のお茶パン・牛乳		牛乳			鈴鹿のお茶パン				787	37.0	356
	かつおの和風マリネ	かつお		にんじん・ピーマン	しょうが・たまねぎ	でんぶん・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・うすくちしょうゆ・酢				
	五目スープ	豆腐		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ・たけのこ			中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう				
	かしわもち						かしわもち					
6 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米				850	33.8	565
	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				
	厚揚げの中華炒め	豚肉・厚揚げ・赤みそ		にんじん	たまねぎ・もやし・キャベツ・しょうが	さとう・でんぶん	油	酒・オイスターソース・こいくちしょうゆ				
	ヨーグルト		ヨーグルト									
9 (月)	バーガーパン・牛乳		牛乳			コッペパン				744	31.5	555
	バーガーハンバーグ・トマトソース	豚ひき肉・卵			たまねぎ	パン粉・さとう	油	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				
	ゆでキャベツ				キャベツ							
	野菜スープ	ベーコン		にんじん	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				
10 (火)	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米				711	30.5	605
	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				
	小松菜のからしあえ			こまつな	キャベツ・もやし	さとう		こいくちしょうゆ・からし				
	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)				
11 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米				780	37.2	336
	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	ひよこ豆・サラダさしみ	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				
	かきたま汁	豆腐・卵		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぶん		うすくちしょうゆ・(削り節)				
12 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米				763	28.2	378
	ホイコーロー	豚肉・赤みそ		にんじん・ピーマン・赤ピーマン	しょうが・にんにく・キャベツ・たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・酒・トウバンジャン				
	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				
	バレンシアオレンジ				オレンジ							
13 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米				711	31.0	363
	さばのカレー焼き	さば						カレー粉・こいくちしょうゆ・みりん				
	しらたきのきんぴら炒め	豚肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにやく・さとう	油・ごま	塩・こしょう・酒・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)				
16 (月)	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				783	34.6	394
	パンネのクリームソース	とり肉	牛乳・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				
	ポテトオムレツ	卵	牛乳・脱脂粉乳		えだまめ	じゃがいも		塩・こしょう				
	コンソメキャベツ				キャベツ			コンソメ・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						
17 (火)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素		761	25.7	501
	ちくわの緑茶揚げ	ちくわ			鈴鹿茶	小麦粉	油	塩				
	じゃがいものそぼろ煮	とりひき肉		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・こんにやく・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒				
	キャベツの風味漬け		こんぶ		キャベツ	さとう		うすくちしょうゆ・酢・塩				
18 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米				806	27.9	327
	鶏肉とひよこ豆のカレー	とり肉・ひよこ豆	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				キャベツ・とうもろこし		油	うすくちしょうゆ・塩・こしょう					
19 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米				743	31.1	497
	豆腐のそぼろかけ	豆腐・とりひき肉			しょうが	さとう・でんぶん		酒・こいくちしょうゆ・みりん				
	こんにやくと野菜の煮物	ちくわ・厚揚げ		にんじん	ごぼう	こんにやく・じゃがいも・さとう		みりん・酒・こいくちしょうゆ・(削り節)				
	野菜の海苔ごまあえ		のり	こまつな	キャベツ・もやし	さとう	ごま	うすくちしょうゆ				
20 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米				794	31.4	435
	ホキの中華風あんかけ	ホキ		赤ピーマン・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				
	中華コーンスープ	卵		ねぎ	とうもろこし・たまねぎ	でんぶん		中華スープの素・うすくちしょうゆ・塩				
ブロックチーズ		チーズ										
23 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン				844	32.6	472
	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・グリーンピース	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				
	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				

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	その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg	
24 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	あじのから揚げ	あじ			しょうが	さとう・でんぷん	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん・塩	748	31.2	351	
	荳わかめのきんぴら	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	こんにやく・さとう	油	こいくちしょうゆ				
	新玉ねぎのみそ汁	油揚げ・白みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		(削り節)				
ごはん・牛乳		牛乳			米							
25 (水)	いかの短冊揚げ	いか			しょうが	でんぷん	油	こいくちしょうゆ・塩	782	31.1	315	
	中華風うま煮	豚肉・うずら卵		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぷん	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		塩・酢				
26 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			863	31.7	309	
	豚みそ	豚肉・赤みそ			たまねぎ	さとう		みりん・酒				
	ごぼうとマカロニのサラダ	ツナオイル漬け		にんじん	ごぼう・キャベツ・えだまめ	さとう・マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・塩				
	鈴鹿茶豆乳ケーキ	豆乳			鈴鹿茶	米粉・さとう	油	ベーキングパウダー				
27 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			719	30.6	350	
	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				
	和風粉ふきいも			ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	油	うすくちしょうゆ・こしょう				
	五目汁	とり肉・油揚げ		にんじん・ねぎ	もやし・しいたけ	こんにやく	油	うすくちしょうゆ・塩・(削り節)				
30 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			783	28.4	374	
	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・(ローリエ)・チリパウダー・コンソメ・塩				
	ごぼうチップス				ごぼう	でんぷん	油	塩				
	ほうれん草のソテー			ほうれん草	キャベツ		オリーブオイル	こいくちしょうゆ・塩・こしょう				
	いちごジャム					いちごジャム						
31 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			745	33.3	332	
	鮭の南蛮漬け	さけ			たまねぎ	でんぷん・さとう	油	塩・酒・うすくちしょうゆ・酢				
	小松菜の土佐あえ	かつお節		こまつな	キャベツ・しめじ			こいくちしょうゆ				
	沢煮椀	豚肉・油揚げ		にんじん・ねぎ	ごぼう・たけのこ・しいたけ	じゃがいも・でんぷん		うすくちしょうゆ・塩・(削り節)				

※食材は、都合により変更になることがあります。

○5月の給食目標：食事のマナーを守って食べよう○

食のかけはし

～給食&食育だより～

さわやかな新緑の季節になりました。早寝、早起き、三度の食事をしっかり食べて、日々の活動を充実させましょう。

◆◇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。端午の節句には、こどもの健やかな成長を願って「かぶと」や「こいのぼり」を飾ったり、しょうぶ湯に入ったり、「ちまき」や「かしわもち」を食べたりします。5月2日(月)の給食は、こどもの日の行事食です。勝負に勝つにかけて縁起の良い魚であるかつおを使ったマリネや、旬のたけのこを使ったスープ、かしわもちがつかます。おいしく食べて、みなさんの健やかな成長をお祝いしましょう。

◇◆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美味しいお茶を楽しみましょう。

- ☆4/28(木) 鈴鹿茶蒸しパン
 - ☆5/2(月) 鈴鹿のお茶パン
 - ☆5/10(火) 鈴鹿のお茶うどん
 - ☆5/17(火) ちくわの緑茶揚げ
 - ☆5/26(木) 鈴鹿茶豆乳ケーキ
- 鈴鹿のお茶を味わいましょう!**

☆給食で地産地消! 5月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

鈴鹿市産使用予定の食材	三重県産使用予定の食材
<ul style="list-style-type: none"> ・米(コシヒカリ) ・豚肉 ・大豆 ・豆腐 ・油揚げ ・赤みそ ・鈴鹿茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・卵 ・のり ・うどん ・にんじん ・キャベツ ・ねぎ ・牛乳 ・バター ・ヨーグルト ・豆腐 ・豆乳 ・豚肉

<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

●給食レシピ紹介● -5月の献立より-

パンネのクリームソース

<材料/4人分>

パンネ	150g	サラダ油	適量
鶏肉	100g	おろしにんにく	少々
玉ねぎ	200g	白ワイン	小さじ1
しめじ	40g	コンソメ	5g
ほうれん草	40g	塩	少々
牛乳	120ml	こしょう	少々
生クリーム	小さじ1	水	80ml

<作り方>

- ①鶏肉、野菜は食べやすい大きさに切る。ほうれん草はさっと下ゆでしておく。たっぷりの湯でパンネをゆでる。
- ②なべに油とにんにくを入れて熱し、鶏肉にこしょう、白ワインをふり炒める。
- ③玉ねぎ、しめじを加えて炒める。
- ④水、コンソメ、塩を加えて煮る。牛乳、生クリームを加えて煮る。
- ⑤ほうれん草を加え、最後にゆでたパンネを加えて炒め合わせる。

★肉や野菜をたっぷり使った、ボリュームのあるパスタ料理です。
★牛乳やほうれん草を使っているので、カルシウムが豊富にとれます。