



令和2年 5月 学校給食献立表

下関市立長府中学校

| 日曜 | 献立名 | 牛乳 (2群) | 主な材料 と 体内での働き | | | | | | エネルギー | 実施日 | | | 給食室から ひとこと |
|-----|-------------|------------|-------------------|------------------|------------------------|------------------|---------------|---------------|----------|-----|---|---|--|
| | | | 体の組織をつくるもの | | 体の調子を整えるもの | | エネルギーになる | | たんぱく質 | 1 | 2 | 3 | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | カルシウム | 年 | 年 | 年 | |
| 11月 | たけのこごはん | ○ | 鶏肉,油揚げ | | にんじん | たけのこ,グリーンピース | アルファ化米,もち米,砂糖 | サラダ油 | 679 kcal | ○ | ○ | ○ | たけのこは今が旬の食べ物です。地下茎なので土から直接たっぷり栄養がもらえるので、ぐんぐん成長します。 |
| | いか天ぷら | | いか天ぷら | | | | 油 | 24.1 g | | | | | |
| | くきわかめあえ | | | わかめ佃煮 | | キャベツ,きゅうり | | 303 mg | | | | | |
| | 桃ゼリー | | | | | | 白桃ゼリー | | | | | | |
| 12火 | パン | ○ | | | | | パン | 796 kcal | ○ | ○ | ○ | トマトシチューは、肉団子やキャベツ、玉ねぎなどたっぷりの野菜に、トマトやトマトジュースを入れ煮込んだ料理です。 | |
| | いちごジャム | | | | | イチゴジャム | | 27.2 g | | | | | |
| | トマトシチュー | | ミートボール,いんげん豆 ひよこ豆 | にんじん,トマト,トマトジュース | キャベツ,たまねぎ,スイートコーン,にんにく | | サラダ油 | 475 mg | | | | | |
| | フルーツ白玉 | | | | バナナ,パインアップル,みかん,もも | 白玉もち,砂糖 | | | | | | | |
| 13水 | ごはん | ○ | | | | | ごはん | 751 kcal | ○ | ○ | ○ | さわらは背の青いさばの仲間にしては珍しく、くせのない軽い味わいで、身も柔らかい魚です。「さわら」と呼べるのは70cm以上のもので、50cm以下は「さごし」といいます。 | |
| | みそ汁 | | 生揚げ,麦みそ | ねぎ | キャベツ,たまねぎ,しめじ | じゃがいも | | 30.3 g | | | | | |
| | さわら甘酒煮 | | さわら甘酒煮 | | | | | 449 mg | | | | | |
| | 小松菜の煮びたし | | 油揚げ | | ごまつな,にんじん | もやし | 砂糖 | サラダ油 | | | | | |
| 14木 | ごはん | ○ | | | | | ごはん | 760 kcal | ○ | ○ | ○ | | |
| | 含め煮 | | 鶏肉,ちくわ,凍り豆腐 | にんじん,さやいんげん | ごぼう,しいたけ | じゃがいも,砂糖 | サラダ油 | 29.9 g | | | | | |
| | ひじきのマヨネーズあえ | | まぐろ水煮 | ひじき | ほうれんそう | キャベツ | 砂糖 | ごま,マヨネーズ(卵なし) | | | | | 366 mg |
| 15金 | 麦ごはん | ○ | | | | | ごはん,麦 | 818 kcal | ○ | ○ | ○ | ビーンズサラダには、ひよこ豆、青えんどう、赤いんげん豆、大豆の4種類の豆を使っています。 | |
| | ハヤシライス | | 牛肉,鶏レバー | 牛乳 | にんじん | たまねぎ,グリーンピース,しめじ | | サラダ油 | | | | | 27.3 g |
| | ビーンズサラダ | | いんげん豆,大豆 | わかめ | にんじん | キャベツ,きゅうり | 砂糖 | サラダ油,ごま油 | | | | | 319 mg |
| | グレープフルーツ | | | | | グレープフルーツ | | | | | | | |
| 18月 | ごはん | ○ | | | | | ごはん | 802 kcal | ○ | ○ | ○ | ごぼうは秋から冬にかけて収穫し、貯蔵されたものが1年中出回ります。新ごぼうは3月から6月ごろに多く出回る色白で細いごぼうです。長さは30cmほどで皮は薄く、食感がやわらかいのが特徴です。 | |
| | 豆腐の中華煮 | | 豆腐,豚肉,うずら卵 | にんじん,ねぎ | キャベツ,たまねぎ,しょうが | でんぷん,砂糖 | サラダ油 | 33.8 g | | | | | |
| | アーモンドあえ | | | ほうれんそう,にんじん | もやし | | 砂糖 | アーモンド | | | | | 515 mg |
| 19火 | パン | ○ | | | | | パン | 772 kcal | ○ | ○ | ○ | | |
| | ソーススパゲティ | | 豚肉,かまぼこ,角天 | にんじん,ピーマン | キャベツ,たまねぎ | スパゲティ | サラダ油 | 31.6 g | | | | | |
| | ごぼうのサラダ | | まぐろ水煮 | にんじん | ごぼう,きゅうり | | ごま,マヨネーズ(卵なし) | 348 mg | | | | | |
| | トマト | | | トマト | | | | | | | | | |
| 20水 | チキンライス | ○ | 鶏肉,大豆フレーク | | にんじん,トマトジュース | たまねぎ,グリーンピース | アルファ化米,もち米 | サラダ油 | 687 kcal | ○ | ○ | ○ | 春野菜のサラダにはアスパラガスとキャベツが入っています。アスパラガスにはアスパラギン酸という成分が含まれており、体の疲れをとり、スタミナをつける働きがあります。 |
| | あじメンチカツ | | あじメンチ | | | | 油 | 24.3 g | | | | | |
| | 春野菜のサラダ | | | アスパラガス | キャベツ,スイートコーン | 砂糖 | サラダ油 | 297 mg | | | | | |