

5月 給食献立表

2024年度

中学校

Aブロック

古河市学校給食センター

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む		主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む		主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (水)	山菜うどん(ソフトめん 山菜汁)	鶏肉 なたと油揚げ		にんじん ほうれんそう	わらび みずふき	ソフトめん		882
	牛乳		牛乳					35.6
	鶏肉のお茶衣天ぷら	鶏肉			しょうが 茶	天ぷら粉	油	3.6
	のり和え	のり		こまつな にんじん	もやし			
	柏もち※					小豆 上新粉 砂糖		
2 (木)	トマトチキンカレー(麦ごはん トマトチキンカレー)	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん 麦じゃがいも	油	904
	牛乳		牛乳					26.1
	プレーンオムレツ	卵						2.9
	フルーツゼリー和え				パインアップル もも ぶどう	砂糖		
7 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		857
	かにしゅうまい③	魚肉すり身 かに 豚肉			たまねぎ	小麦粉 でん粉		32.3
	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉 大豆 えび		にんじん たら	たまねぎ しいたけ しょうが	砂糖 でん粉	ごま油	3.3
	春雨サラダ(ナムルドレッシング)			にんじん	きゅうり もやし	春雨	油	
8 (水)	しょうゆラーメン(ソフトめん しょうゆラーメンスープ)	豚肉 なたと		にんじん	にんにく もやし ねぎ とうもろこし メンマ	ソフトめん	油	743
	牛乳		牛乳					34.0
	チキンガーリック焼き	鶏肉			にんにく			4.6
	野菜サラダ(中華ドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		油	
9 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		796
	ポークステーキ焼肉ソースかけ	豚肉						32
	ひじきと昆布の煮物	油揚げ	ひじき こんぶ	にんじん		こんにゃく 砂糖	油 ごま	3.1
	春野菜味噌汁	えび たら 豆腐 油揚げ おから		にんじん さやえんどう	たけのこ たまねぎ ねぎ			
10 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		818
	たらの南蛮づけ	たら			たまねぎ	でん粉 砂糖	油	32.9
	大根のナムル			にんじん ほうれんそう	だいこん	砂糖	ごま油	2.7
	ワンタン皮スープ	豚肉 なたと		にんじん	もやし ねぎ しいたけ	小麦粉		
	ヨーグルト※		ヨーグルト					
13 (月)	ホットドッグ(ドッグパン フランクフルト ケチャップソース)	フランクフルト				コッペパン 砂糖		746
	牛乳		牛乳					27.7
	キャベツのソテー				キャベツ とうもろこし		バター	4.4
	キャロットポタージュ	ベーコン	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油	
14 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		883
	鯖のごまみそかけ	さば			しょうが	砂糖	ごま	31.4
	筑前煮	鶏肉		にんじん	ごぼう れんこん	さといも こんにゃく 砂糖	油	2.9
	もずくの味噌汁	豆腐 油揚げ	もずく	にんじん	えのきたけ ねぎ			
15 (水)	長崎ちゃんぽんめん(中華めん 長崎ちゃんぽんスープ)	豚肉 えび なたと		にんじん	しょうが もやし たけのこ はくさい ねぎ	中華めん でん粉	ごま油	861
	牛乳		牛乳					31.3
	焼き餃子③	豚肉			キャベツ	小麦粉 でん粉		3.3
	ヨーグルト和え		ヨーグルト クリーム		もも パインアップル みかん	砂糖		
	ウエハース					小麦粉		
16 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		787
	鮭メンチカツ(ソース)	鮭			たまねぎ キャベツ	パン粉	油	25.1
	もやしの香味炒め	豚肉		チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし	砂糖 でん粉	油	2.8
	すまし汁	豆腐	わかめ	にんじん みつば	しめじ	ふ		
17 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		848
	あじフリッター③	あじ		にんじん	ごぼう	小麦粉	油	26.4
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)						ごま	2.5
20 (月)	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ		えのきたけ ねぎ			
	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン 砂糖		759
	ハンバーグきのこソースかけ	鶏肉 大豆			たまねぎ マッシュルーム	パン粉		29.2
	シーザーサラダ(シーザーサラダドレッシング クルトン)			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	クルトン	油	4.2
中等 フリースクール のみ提供	白菜クリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも 小麦粉	油	

★減塩献立★
塩の取り過ぎに

21 (火)	タコライス(ごはん タコライスの具)	豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく えだまめ	ごはん 砂糖 油	741
	牛乳		牛乳				27.2
	ブロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング)			ブロッコリー	とうもろこし	油	3.1
22 (水)	野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ	じゃがいも 油	
	カレー南蛮うどん(ソフトめん カレー南蛮汁)	鶏肉 なた		にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん 油	815
	牛乳		牛乳				26.9
23 (木)	お好み焼き(お好みソース)	豚肉			キャベツ	小麦粉 油	4.1
	かぼちゃの甘煮			かぼちゃ		砂糖	
	ハヤシライス(ごはん ハッシュドポーク)	豚肉		にんじん	たまねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖	806
24 (金)	牛乳		牛乳				23.4
	ウインナーオムレツ	たまご ウインナー					3.3
	海藻サラダ(和風ドレッシング)		わかめ のり くきわかめ		きゅうり	こんにゃく 油	
27 (月)	キムタクごはん(ごはん キムタクごはんの具)	豚肉			ねぎ ほうさい だいこん とうもろこし	ごはん 砂糖	731
	発酵乳(マスカット)		発酵乳				22.7
	春巻き				たけのこ	小麦粉 でん粉 油	3.8
28 (火)	わかめスープ	卵 なた	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ	でん粉 ごま	
	コロッケパン(コッペパン 白花豆コロッケ ソース)	白花豆				コッペパン じゃがいも 油	843
	牛乳		牛乳			パン粉 小麦粉	25.9
29 (水)	コールスローサラダ(コールスロードレッシング)			にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり		3.6
	トマトスープパスタ	ベーコン		トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ エリンギ	マカロニ 砂糖 油	
	クレープ※	豆乳				砂糖 でん粉 油	
30 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	747
	かつおのしょうが焼き	かつお			しょうが	砂糖	27.5
	じゃがいもの土佐煮	かつお節				じゃがいも 砂糖	2.8
31 (金)	具だくさん味噌汁	豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	油	
	ソーダゼリー※	豆乳				砂糖	
	きつねうどん(ソフトめん きつね汁)	鶏肉 油揚げ なた		ほうれんそう	ねぎ しいたけ	ソフトめん	783
32 (土)	牛乳		牛乳				36.7
	ささかま香味揚げ②	かまぼこ				天ぷら粉 油	4.0
	キャベツときゅうりのごま和え			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖 油	
33 (日)	鶏そぼろ丼(ごはん 玉子入り鶏そぼろ)	鶏肉 卵			しょうが	ごはん 砂糖	778
	牛乳		牛乳				29.3
	もやしのピリ辛和え			にんじん ほうれんそう	もやし きゅうり	砂糖 油	3.2
34 (月)	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	こんにゃく 油	
	ごはん		牛乳			ごはん	749
	いかのさらさ揚げ	いか				でん粉 油	28.0
35 (火)	五目きんぴら	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 油	3.2
	えのきのみそ汁	豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ	砂糖	

茨城県産 米 牛乳 豚肉 チンゲンサイ なら にんじん キャベツ きゅうり ごぼう 大根 白菜 れんこん

給食だより

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

毎日元気過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を開始するためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効果

