

# 5月 学校給食献立予定表

## 中コース

上北中・東中・南中  
上里中・西中学校

日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
1水	牛乳	ごはん 豚汁 かつおフライ(ソース) おひたし	豚肉 油揚げ みそ かつおフライ	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう キャベツ こんにゃく 大根 干しいたけ ねぎ	ごはん 里芋	油	794	37.3
2木	牛乳	フラワーロール イタリアンスープ ローストチキン ペパロンチーノ	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳	人参 トマト ほうれん草 小松菜	玉ねぎ コーン にんにく セロリ エリンギ	フラワーロール 三温糖 スパゲッティ	油	865	41.5
7火	牛乳	田舎風みそうどん ソースポテト③ 三色サラダ	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	ごぼう 大根 まいたけ もやし	地粉うどん じゃがいも 薄力粉 片栗粉	ごま油 ふたト レッヅク	805	32.7
8水	牛乳	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鶏のたれかつ 海藻サラダ	あさり 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳 海藻ミックス わかめ	人参 ほうれん草	大根 ねぎ こんにゃく コーン キャベツ	ごはん 薄力粉 パン粉 三温糖	油 玉ねぎト レッヅク	805	36.8
9木	牛乳	黒パン ラビオリスープ 鮭のマスタード焼き ほうれん草ときのこのソテー	鮭 ウインナー	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ コーン しめじ もやし	黒パン ラビオリ	ごま油 油	750	37.8
10金	牛乳	ごはん かきたま汁 れんこんひき肉フライ(ソース) 小松菜サラダ	豆腐 卵 れんこんひき肉 肉フライ	牛乳	人参 小松菜 糸みつば	玉ねぎ えのき キャベツ	ごはん 片栗粉	油 塩ト レッヅク	760	29.0
13月	牛乳	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ風味焼き ひじきの彩り炒め	かまぼこ 鶏肉 みそ さつま揚げ	牛乳 わかめ ひじき	人参 枝豆 ほうれん草	えのき しらたき	ごはん 三温糖	ノエッグ マヨネーズ 油	747	32.2
14火	牛乳	あさり塩ラーメン 揚げぎょうざ③ きゅうりサラダ	なると あさり ぎょうざ	牛乳	人参 フロココリー	しょうが もやし にんにく ねぎ こんにゃく きゅうり	中華麺	油 中華ト レッヅク	775	31.2
15水	牛乳	ごはん 春雨スープ エビしゅうまい③ マーボー豆腐	エビしゅうまい 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	人参 なら チンゲンサイ	玉ねぎ コーン しょうが にんにく たけのこ ねぎ 干しいたけ	ごはん 春雨 三温糖 片栗粉	油 ごま油	748	28.8
16木	牛乳	フラワーロール クラムチャウダー 揚げ鶏のレモン風味 まめまめサラダ	ベーコン 鶏肉 あさり 大豆 レッドポニー	牛乳	人参 パセリ 枝豆	玉ねぎ レモン キャベツ	フラワーロール じゃがいも 片栗粉 三温糖	油 玉ねぎト レッヅク	954	40.2
17金	牛乳	ごはん トックスープ チヂミ チャブチェ	豚肉 卵 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	ごはん トック チヂミ 三温糖 春雨	油 ごま油	799	31.3

### 5月 給食だより

早寝！早起き！朝ごはん！



新年度が始まって、1か月がたちました。新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょうか。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。元気に学校生活を送るためには、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、活動を始め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

- ★やる気や集中力が高まる
- ★イライラしにくくなる
- ★運動能力アップ
- ★便秘を予防する
- ★生活リズムが整う



#### 栄養バランスも意識しましょう

忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。



日・曜日	飲料	料理名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 - [kcal]	蛋白質 [g]
20月	牛乳	ごはん 野菜スープ 焼きウインナー② ガバオライスの具	ウインナー 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	ごはん 三温糖	油	817	37.3
21火	牛乳	山菜おろしうどん チーズはんぺんフライ キャベツともやしのサラダ	鶏肉 油揚げ チーズ はんぺんフライ	牛乳	人参	山菜水煮 もやし まいたけ 大根 ねぎ キャベツ	地粉うどん	油 塩ドレッシング	801	35.2
22水	牛乳	ごはん 小松菜のみそ汁 さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮	豆腐 みそ さば 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	しめじ 玉ねぎ グリーンピース	ごはん 三温糖 じゃがいも	油	807	40.8
23木	牛乳	子供パン ABCスープ ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ	ベーコン	牛乳 ハンバーグ	人参 トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ にんにく カリフラワー	子供パン 三温糖 じゃがいも マカロニ	油 イタリアンドレッシング	814	34.6
24金	牛乳	ごはん 野菜碗 いかメンチ(ソース) 青菜とじゃこの炒め物 ヨーグルト	油揚げ みそ いかメンチ ちりめんじゃこ	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく コーン キャベツ	ごはん	油 ごま油	825	33.8
27月	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 厚焼き玉子 ソイ丼の具	あさり 油揚げ みそ ベーコン 厚焼き玉子 豚肉 レバー 大豆	牛乳 わかめ	人参 なら ほうれん草	キャベツ	ごはん 三温糖		842	37.7
28火	牛乳	しょうゆラーメン ショーロンポー② こんにゃくサラダ	豚肉 なんと ショーロンポー	牛乳	人参 なら	しょうが もやし にんにく ねぎ キャベツ こんにゃく	中華麺	油 中華ドレッシング	843	36.3
29水	牛乳	ごはん 切干大根のスープ あじフライ(ソース) 家常豆腐	ベーコン あじフライ 豚肉 生揚げ	牛乳	人参 チンゲンサイ ピーマン	切干大根 コーン 玉ねぎ にんにく もやししょうが 干しいたけ だけのこねぎ	ごはん 三温糖 片栗粉	油 ごま油	850	40.4
30木	牛乳	バターロール 彩り団子のスープ 野菜グラタン チキンピーンズ	彩り団子 鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ	バターロール 野菜グラタン	油	897	34.6
31金	牛乳	もち麦ごはん ハヤシライス オムレツ グリーンサラダ	豚肉 オムレツ	牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ キャベツ きゅうり	もち麦ごはん じゃがいも	油 玉ねぎドレッシング	866	36.8
材料入荷による多少の変更はご了承ください 給食回数 21回 ※太字は本庄または上里産です									818	35.3
									基準 830	27~ 41.5

# 5月 給食だより

## 身近な「SDGs」を意識してみませんか？

「SDGs」とは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これを解決し、世界中のすべての人々が、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

### 学校給食におけるSDGs

給食ではこんなことに取り組んでいます！

栄養バランスを考えた献立を提供しています

地産地消を推進しています

安心して食べられるよう衛生的に調理しています

みんなで同じものを食べることができます

### 給食時間にできるSDGsの取り組み

一人ひとりが意識してみよう！

食器を大切に使う

給食からバランスのよい食事について学ぶ

食べられる人はなるべく残さず食べる

**栄養相談日**

日時：5月22日(水)  
午後1:30 ~ 4:00

場所：本庄上里 学校給食センター  
☎0495(24)2621