

学校給食予定献立表



日	献立名/盛り付け表	黄の仲間：熱や力の基になる		赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立の ねらい
		穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物		
1金	お茶の ムース 全粒粉パン (セルフチキン バーガー)	全粒粉パン 砂糖 じゃがいも ムース	米油 ごま	鶏肉 ベーコン	牛乳 ちりめん	にんじん ブロッコリー	れんこん ごぼう キャベツ コーン しめじ セロリー 玉ねぎ	777 kcal 36.2 g 31.1 g 3.0 g	八十八夜 (5/2)
7木	かしわ 鯖の塩焼き キャベツの香りとえ たけのこ ご飯	米 砂糖 じゃがいも かしわもち こんにやく	ごま 米油	鶏肉 油揚げ さわら 豚肉 みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん さやいんげん 小松菜 葉ねぎ ごぼう 玉ねぎ しめじ	たけのこ しいたけ キャベツ すだち	848 kcal 39.9 g 24.1 g 2.9 g	端午の節句 (5/5)
8金	袋 ギョロトサラダ いちご きなこ茶 揚げパン	コッペパン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	米油	ツナ 豚肉 牛肉 きな粉	牛乳	にんじん パセリ トマト アスパラガス	玉ねぎ しめじ にんにく いちご	796 kcal 30.7 g 29.9 g 2.7 g	旬・地元産の 煎茶
11月	チキン南蛮 わかめサラダ 麦ご飯 じゃがいもと もずくの味噌汁	米 大麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉 薄力粉	米油 ごま油 エッグフリー マヨネーズ	ささみ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ もずく	パセリ にんじん 葉ねぎ コーン	たくあん 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	805 kcal 34.0 g 24.2 g 2.6 g	食べ物の はたらき
13水	いちご 春巻き パンサンスウ 麦ご飯 麻婆豆腐	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 春巻き	ごま ごま油 米油	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ コーン 玉ねぎ たけのこ 生姜 にんにく しいたけ	きゅうり キャベツ もやし いちご	895 kcal 30.2 g 29.1 g 2.6 g	食物繊維を しっかりと とろう
14木	鯖の鹽焼 ツナとキャベツの からしごま和え えんどうご飯 ふしめん汁	米 ふしめん	ごま ごま油	さわら ツナ 油揚げ	牛乳	えんどう チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	ゆず 玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ 河内晩柑	747 kcal 34.8 g 21.5 g 2.5 g	地場産物の えんどう豆
15金	黒豆きなこ クリーム 初夏のサラダ 鯖のハニエ焼き コッペパン	コッペパン 砂糖 じゃがいも 薄力粉	米油	鯖 鶏肉 うずら卵 あさり	牛乳 ちりめん 生クリーム	スナップえんどう にんじん アスパラガス	レタス キャベツ コーン 玉ねぎ エリンギ	836 kcal 41.4 g 33.5 g 2.8 g	旬の 新玉ねぎ
18月	ミニトマト 豚肉の生姜焼き 空豆の塩ゆで 麦ご飯 高野豆腐の 卵とじ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	米油	豚肉 高野豆腐 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ ミニトマト	玉ねぎ 生姜 空豆 しいたけ	801 kcal 37.4 g 21.9 g 1.7 g	生産者に 感謝して 食べよう
19火	甘夏 青菜のごまドレッシングあえ みかん じゃがいものチーズ焼き 米粉パン カレーヌードル スープ	米粉パン 砂糖 ふしめん じゃがいも	米油 ごま	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	チンゲン菜 にんじん アスパラガス スナップえんどう	キャベツ 玉ねぎ エリンギ 甘夏みかん	793 kcal 36.0 g 25.3 g 3.0 g	旬 甘夏みかん
20水	みかん ジュース ちくわのお茶揚げ 小松菜のちりめんあえ 麦ご飯 じゃがいもの うま煮	米 大麦 薄力粉 砂糖 じゃがいも こんにやく ジュース	米油	ちくわ 豚肉 卵	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ えんどう 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	819 kcal 29.3 g 15.9 g 2.1 g	旬 新じゃがいも
21木	鯖の梅肉焼き もやしのごま酢あえ 麦ご飯 豆腐とえのきの 味噌汁	米 大麦 砂糖	ごま	鯖 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	もやし 梅 コーン 玉ねぎ えのきたけ ごぼう	788 kcal 35.4 g 26.4 g 2.5 g	朝食について 知ろう
22金	小夏 海藻サラダ 瀬戸のお茶揚げ ミルクパン 若竹うどん	ミルクパン うどん 薄力粉 片栗粉 砂糖	ごま 米油	豚肉 油揚げ 大豆 卵	牛乳 わかめ かえり 海藻ミックス	にんじん 葉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり 小夏	たけのこ しめじ 玉ねぎ コーン	772 kcal 31.9 g 28.7 g 3.1 g	旬 小夏
25月	びわ かつおの黒潮ソースあえ 新玉ねぎのおかかあえ 麦ご飯 かきたま汁	米 大麦 砂糖 片栗粉 薄力粉	ごま 米油	かつお かつお節 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	生姜 梅 玉ねぎ きゅうり しいたけ びわ	800 kcal 38.3 g 21.1 g 2.5 g	旬の魚 かつおを 味わおう
26火	美生柑 ポテトサラダ ささみのレモン ソース コッペパン ミネスト ローネ	コッペパン 砂糖 片栗粉 マカロニ 薄力粉 じゃがいも	米油 エッグフリー マヨネーズ	ささみ ハム 大豆	牛乳	にんじん トマト アスパラガス にんにく	レモン きゅうり 玉ねぎ しめじ 美生柑	812 kcal 39.3 g 26.2 g 2.9 g	後片付けを きちんと しよう

* 12日(火)は中間テストのため給食は、ありません。

三豊市 学校組合立三豊中学校
観音寺市

日	献立名/盛り付け表	黄の仲間：熱や力の基になる		赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立の ねらい
		穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物		
27水	みかん ジュース ココア豆 元氣サラダ 初夏の野菜の カレーライス	米 大麦 じゃがいも 砂糖 ジュース	米油	鶏肉 大豆 ハム かつお節	牛乳 刻み昆布	にんじん アスパラガス えんどう きゅうり	玉ねぎ 生姜 しめじ にんにく キャベツ コーン	832 kcal 29.3 g 19.4 g 2.6 g	旬の食材を 使ったカレーを 味わおう
28木	小さいわしの甘酢かけ キャベツのポン酢あえ わかめ ご飯 初夏の真だくさん すまし汁	米 大麦 砂糖 じゃがいも	米油 ごま	鶏肉 豆腐	牛乳 小さいわし	にんじん 小松菜 葉ねぎ	キャベツ たけのこ 玉ねぎ	760 kcal 31.1 g 24.6 g 2.0 g	旬 たけのこ
29金	みかん ジュース ひじきの チーズマリネ 大豆とアーモンドの 砂糖がらみ スイーツロールパン ミートスパゲティ	スイーツロールパン スパゲティ 砂糖 ジュース	米油 オリーブ油 アーモンド	牛肉 豚肉 大豆 ハム	牛乳 かえり チーズ ひじき	にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ セロリー にんにく きゅうり	876 kcal 37.6 g 28.2 g 2.6 g	手洗いを しよう

※献立は、材料等の都合により変更することがあります。
※18日(月)～22日(金)は「ふるさとの食再発見週間」です。

新学期の給食が始まって、1ヶ月がたちました。1年生も学校に慣れて、楽しい学校生活を
送っていると思います。

さて、5月は柑橘類の果物がおいしい時期ですね！給食にも、14日(木)河内晩柑、19日
(火)甘夏みかん、22日(金)に小夏、26日(火)に美生柑を取り入れています。下記を参
考にして、おいしくいただきます。

(* 22日(金)の小夏は、白い皮のついたまま袋ごと食べることができます)

おお 大きなかんきつ (みかんのなかま) の食べかた

- ①あついかわをはずす。
- ②ふさごとに分ける。
※大人の味の「にかみ」のおいしさが
わかる人はそのまま食べてもいいですよ。
うすいかわえいようたっぴりです。
- ③おやゆびとひとさしゆびのつめを
つかって、切りこみを入れる。
- ④★じるしのところに、切りこみが
入りました。
- ⑤りょう手をつかって、切りこみを
広げます。
- ⑥うすかわの中から、きいろいなかみを
出して、「ぱくっ」と食べます。