

学校給食予定献立表 5月

* 5月12日は中間テストのため給食は、ありません。
 * 5月16日から20日は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 * 5月30日は、体育祭の振替休業日となります。
 * 献立は、材料等の都合により変更することがあります。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力のもとになる		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		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	穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	
2月	小さいわじの甘酢あえ キャベツのごまあえ 初夏の具だくさん 麦ご飯 すまし汁	とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 釜あげいりこ ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ たけのこ だいこん きくらげ	地元産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 三温糖 じゃがいも	揚げ油 ごま	768 kcal 33.0 g 24.3 g 1.6 g
6金	かしわ餅 鱈の味噌焼き だいこんのごまあえ 麦ご飯 筑前煮	鱈 とり肉	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん さやいんげん	しょうが だいこん ごぼう きくらげ たけのこ	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 かしわもち	ごま サラダ油	828 kcal 36.1 g 19.6 g 1.7 g
9月	河内 釜揚げいりこの 晩柑 から揚げ キャベツのおかかあえ えんどうご飯 のすまし汁	かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳 釜あげいりこ	小松菜 葉ねぎ	むきえんどう キャベツ だいこん 河内晩柑	地元産ヒノヒカリ かたくり粉 じゃがいも	揚げ油 ごま	805 kcal 31.6 g 27.1 g 1.9 g
10火	甘夏柑 コッペパン スパゲティ アスパラガスのサラダ ミートソース	ベーコン 牛肉	牛乳 ちりめん	にんじん アスパラガス	たまねぎ きくらげ にんにく キャベツ 甘夏柑	コッペパン スパゲティ 三温糖	サラダ油	760 kcal 34.5 g 21.9 g 1.5 g
11水	豚肉の生姜焼き 空豆の塩ゆで 白菜のほん酢あえ 麦ご飯 高野豆腐の卵とじ	ぶた肉 とり肉 高野豆腐 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが そらまめ たまねぎ きくらげ はくさい	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 じゃがいも 中ざら糖	サラダ油	789 kcal 40.0 g 22.7 g 2.0 g
13金	ちくわのお茶揚げ こまつなのおかかあえ 麦ご飯 じゃがいものうま煮	ちくわ 卵 かつお節 油揚げ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん	キャベツ きくらげ むきえんどう	地元産ヒノヒカリ おおむぎ こむぎ粉 じゃがいも 三温糖	揚げ油	828 kcal 32.1 g 24.5 g 1.7 g
16月	いんげんのごまあえ 親子丼 じゃがいもと厚揚げの煮もの	とり肉 卵 厚揚げ	牛乳	葉ねぎ さやいんげん にんじん	たまねぎ 生しいたけ キャベツ きくらげ	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 中ざら糖 じゃがいも 三温糖	ごま	735 kcal 34.3 g 20.6 g 1.9 g
17火	ミニトマト キャベツのおかか サラダ きな粉茶揚げ ポークビーンズ	きな粉 大豆 ぶた肉 青大豆 かつお節	牛乳 昆布	小松菜 にんじん ミニトマト	たまねぎ エリンギ キャベツ	コッペパン 三温糖	揚げ油 サラダ油	798 kcal 34.9 g 32.6 g 2.5 g
18水	瀬戸のお茶揚げ 高瀬町お茶のムース 麦ご飯 若竹うどん	ぶた肉 大豆 卵	牛乳 かえり わかめ ちりめん	葉ねぎ 小松菜	たけのこ きくらげ たまねぎ キャベツ	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 生うどん こむぎ粉 かたくり粉 三温糖 高瀬町お茶のムース	ごま 揚げ油	771 kcal 31.7 g 18.6 g 2.4 g
19木	キャベツときゅうりのサラダ 小夏 鱈のチーズ焼き 全粒粉パン たまねぎの力 レースープ	鱈 大豆	牛乳 チーズ ちりめん	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ 切干し大根 たまねぎ 小夏	全粒粉パン 三温糖 じゃがいも	サラダ油	741 kcal 42.9 g 24.9 g 2.7 g
20金	お茶豆 野菜のごまちりあえ 麦ご飯 豆腐のそぼろ煮	豆腐 ぶた肉 炒り大豆 きな粉	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ きくらげ しょうが キャベツ	地元産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 三温糖 希少糖含有シロップ	サラダ油 ごま	745 kcal 35.3 g 21.7 g 1.7 g
23月	河内 鱈の塩焼き 晩柑 キャベツのおひたし 麦ご飯 かきたま汁	鱈 豆腐 卵	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ 河内晩柑	地元産ヒノヒカリ おおむぎ じゃがいも かたくり粉	ごま	769 kcal 37.1 g 21.2 g 1.4 g
24火	キャベツときやいんげんのサラダ はっさく ガーリックチキン ゴッペパン ミネストローネ	とり肉 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん アスパラガス さやいんげん	にんにく キャベツ はっさく	コッペパン じゃがいも	サラダ油 ごま	802 kcal 39.0 g 29.7 g 2.4 g

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力のもとになる		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		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	穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	
25水	河内 晩柑 わかめサラダ 初夏の野菜カレー	ぶた肉	牛乳 わかめ ちりめん	アスパラガス 小松菜 にんじん	たまねぎ にんにく えんどう豆 キャベツ 河内晩柑	地元産ヒノヒカリ おおむぎ じゃがいも 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	763 kcal 28.5 g 19.9 g 2.4 g
26木	じゃがいもの和風サラダ 豆腐ナゲット 米粉パン キャベツのコンソメスープ	豆腐 とり肉 卵 ベーコン	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 さやいんげん	にんにく たまねぎ キャベツ きくらげ	米粉パン こむぎ粉 じゃがいも	揚げ油 サラダ油 ごま	744 kcal 32.2 g 28.9 g 2.7 g
27金	鶏肉の照り焼き 小夏 昆布のあえもの 麦ご飯 じゃがいものそぼろ煮	とり肉 ぶた肉 高野豆腐	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ きくらげ キャベツ 小夏	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 中ざら糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	793 kcal 39.2 g 18.9 g 1.9 g
31火	河内 晩柑 グリーンサラダ コッペパン ビーフンチャー	牛肉	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	たまねぎ きくらげ にんにく レタス キャベツ 河内晩柑	コッペパン じゃがいも こむぎ粉	バター サラダ油 ごま	753 kcal 31.5 g 24.0 g 2.4 g

おおい 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「にがみ」のおいしさがわかる人はそのまま食べてもよいですよ。うすいかわもよいようたっぷりです。
 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、切りこみがはいりました。
 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、きいろいなかみをだして、「ぱくっ」と食べます。

9日、23日、25日、31日の、河内晩柑 かわちばんかん
 10日の、甘夏柑 あまなつかん
 24日の、はっさくは、上記を参考にして、おいしくいただきますよ。
 * 19日、27日の小夏は、白い皮のついたまま袋ごと食べることができます。

進学・進級して、1カ月が過ぎました。新しい学校、新しい学級には慣れましたか。
 5月は、新しい環境に慣れてくる頃ではありますが、疲れも出てくる時期でもあります。ですが、中間テストに、体育祭と行事が詰まっていますので、体調を崩している場合ではありませんね。体調を整えるためにも、早ね・早起き・朝ごはんの習慣を続けましょう。
 給食でも、みなさんの学校生活を応援しながら、春から夏への季節の移り変わりも感じてもらえるようにしています。5月ならではの献立を楽しみながら、元気に授業や部活に打ち込めるよう給食もしっかり食べましょう。
 栄養教諭 大平美佳