

学校給食予定献立表 5月

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：熱や力の元になる		1人あたりたんぱく質 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火	コッペパン 甘夏柑 ミートソース スパゲティ	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 エリンギ 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	800 kcal 35.9 g 22.5 g 1.6 g
8月	かしわもち 鯖のみそ焼き 大根のごま和え 麦ごはん 筑前煮	鯖 みそ 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 生しいたけ たけのこ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 こんにやく かしわもち	ごま サラダ油	828 kcal 36.3 g 19.6 g 1.7 g
9火	小松菜の磯香和え 鶏肉のレモンソース コッペパン 野菜のスープ	とり肉 ベーコン 青大豆	牛乳 昆布	小松菜 にんじん かぼちゃ	レモン キャベツ たまねぎ	コッペパン かたくり粉 こむぎ粉 三温糖 じゃがいも	揚げ油 ごま サラダ油	801 kcal 32.3 g 33.3 g 3.0 g
10水	小さいわしの甘酢和え キャベツのごま和え 麦ごはん 初夏の真だん すまし汁	とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 釜揚げいり 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 えのきたけ	県産ヒノヒカリ 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
11木	キャベツといんげんのサラダ お茶のムース セルフチキンバーガー コッペパン マカロニスープ	とり肉	牛乳 ちりめん	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ お茶のムース	サラダ油 ごま	701 kcal 25.2 g 22.5 g 2.3 g
12金	小松菜のおかか和え ちくわのお茶揚げ 油揚げ 麦ごはん じゃがいもの うま煮	焼き竹輪 かつお節 油揚げ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん	キャベツ むきえんどう	県産ヒノヒカリ おおむぎ 小麦粉 三温糖 じゃがいも こんにやく	揚げ油	828 kcal 32.0 g 24.5 g 1.7 g
15月	ミニマト 元気サラダ 麦ごはん ポークビーンズ	きな粉 大豆 ぶた肉 かつお節	牛乳 昆布 ちりめん	にんじん ミニトマト	たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油	807 kcal 35.2 g 32.2 g 2.5 g
17水	空豆の塩ゆで 白菜のポン酢和え 豚肉のしょうが焼き 麦ごはん 高野豆腐の 煮物	ぶた肉 とり肉 高野豆腐	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが そら豆 たまねぎ 干し椎茸 はくさい	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 じゃがいも 中ざら糖	サラダ油	791 kcal 40.3 g 22.7 g 2.0 g
18木	グリーンサラダ 河内晩柑 コッペパン ビーフシチュー	牛肉	牛乳 ちりめん	にんじん アスパラガス 小松菜	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ 河内晩柑	コッペパン じゃがいも こむぎ粉	有塩バター サラダ油 ごま	756 kcal 32.1 g 24.1 g 2.4 g
19金	キャベツのみそ和え 瀬戸のお茶揚げ 麦ごはん(小) 若竹うどん	ぶた肉 大豆 みそ	牛乳 かえり わかめ ちりめん	葉ねぎ 小松菜	たけのこ 生しいたけ たまねぎ キャベツ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 生うどん 小麦粉 上白糖 かたくり粉	ごま 揚げ油	742 kcal 33.1 g 19.2 g 2.5 g
22月	野菜のごま酢 お茶豆 えんどうご飯 豆腐のそぼろ煮	豆腐 ぶた肉 大豆 きな粉	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	むきえんどう たまねぎ 生しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	県産ヒノヒカリ かたくり粉 三温糖	サラダ油 ごま	725 kcal 34.8 g 21.2 g 1.6 g
23火	はっさく グリーンサラダ ガーリックチキン コッペパン 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	にんにく キャベツ はっさく ごぼう きゅうり	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
24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 むきえんどう キャベツ 河内晩柑	県産ヒノヒカリ 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

- * 5月16日は中間テストのため給食は、ありません。
- * 5月15日から19日は、「ふるさとの食再発見週間」です。
- * 5月29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：熱や力の元になる		1人あたりたんぱく質 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 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 えのきたけ	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
26金	河内晩柑 鯖の塩焼き キャベツのおひたし 麦ごはん かきたま汁	鯖 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	県産ヒノヒカリ 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
30火	小夏 鯖の手づね焼き キャベツときゅうりのサラダ 全粒粉パン たまねぎの カレースープ	鯖 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 ひゅうがなつ	全粒粉パン 三温糖 じゃがいも	サラダ油	740 kcal 42.9 g 24.9 g 2.7 g
31水	いんげんの ごまあえ 親子丼 じゃがいもと厚 揚げの煮物	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 ぶなしめじ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 中ざら糖 じゃがいも 三温糖	ごま	734 kcal 34.3 g 20.6 g 1.9 g

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「にがみ」のおいしさがわかる人はそのまま食べてもいいですよ。うすいかわもえいようたっぶりです。
- 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。

かわちばんかん
18日、24日、26日の 河内晩柑
しくいただきますよ。
こなつ

あまなつかん
2日の 甘夏柑
23日の はっさく は上記を参考に、おいしくいただきますよ。