

# 学校給食予定献立表



\* 5月14日(火)は中間テストのため給食は、ありません。  
\* 5月27日(月)は、体育祭の振替休業日となります。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

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		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水	かしわもち いんげんの ごまあえ 親子丼 (麦ご飯) かけて 食べよう 親子丼 (真)	米 大麦 砂糖 かしわもち	ごま	鶏肉 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ しいたけ キャベツ さやいんげん	747 kcal 31.2 g 16.8 g 2.2 g	行事食： 端午の節句
2木	お茶の ムース キャベツ・にんじん 鶏肉の照り焼き 全粒粉パン (セルフチキン バーガー)	パン 砂糖 じゃがいも お茶のムース	エッグフリー マヨネーズ 油	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ しめじ セロリー	781 kcal 34.0 g 32.3 g 3.1 g	八十八夜
7火	小夏 マカロニサラダ アーモンド小魚 米粉パン ピーズ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 アーモンド エッグフリー マヨネーズ	大豆 ツナ 豚肉	牛乳 かえり	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり コーン 小夏	799 kcal 39.3 g 24.3 g 2.7 g	旬：小夏
8水	ちくわのお茶あげ 小松菜のおかかあえ 麦ごはん じゃがいもの うま煮	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 小麦粉	油	ちくわ 卵 豚肉 かつお節 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ えんどう豆	779 kcal 28.4 g 19.1 g 1.6 g	旬： じゃがいも
9木	ひじきの チキンスラダ きなこ豆 コッペパン	パン スパゲティ 砂糖	油 オリーブ油	ベーコン 牛肉 豚肉 大豆 ハム きなこ	牛乳 チーズ ひじき	トマト ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン キャベツ	810 kcal 36.6 g 25.3 g 2.5 g	手洗いを しよう
10金	さわらの照り焼き もやしのごまあえ たけのこ ごはん	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま	さわら ハム 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たけのこ きゅうり もやし ごぼう 玉ねぎ	736 kcal 37.1 g 22.1 g 3.1 g	旬： 新玉ねぎ
13月	かつおの黒瀬ソースあえ チンゲン菜とたくあんのごまあえ 麦ごはん かきたま汁	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉	油 ごま	かつお 豆腐 卵	牛乳	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	生姜 梅 もやし たくあん しいたけ 玉ねぎ	736 kcal 33.3 g 19.8 g 1.7 g	かつおに ついて
15水	瀬戸のお茶あげ キャベツのみそあえ 麦ごはん (小) 若竹うどん	米 大麦 うどん 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま	豚肉 卵 油揚げ みそ 大豆	牛乳 ちりめん かえり わかめ	葉ねぎ にんじん 小松菜	たけのこ 玉ねぎ キャベツ	769 kcal 34.0 g 22.0 g 2.8 g	旬： たけのこ
16木	元気サラダ ミニトマト(1個) きなこあげパン 瀬戸の チャウダー	パン 砂糖 じゃがいも ふしめん コーンスターチ	油	きなこ ベーコン ハム かつお節	牛乳 生クリーム 昆布	にんじん アスパラガス ミニトマト	玉ねぎ しめじ セロリー コーン キャベツ きゅうり	787 kcal 27.1 g 32.7 g 2.8 g	旬： アスパラガス
17金	豚肉のしょうが焼き 空豆の塩ゆで 麦ごはん 高野豆腐の 卵とじ	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油	豚肉 高野豆腐 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 生姜 空豆 しいたけ	779 kcal 37.1 g 21.9 g 1.8 g	旬・ 地場産物： 空豆
20月	高野豆腐のおとしあげ 小松菜の磯香あえ えんどうご飯 ふしめん汁	米 片栗粉 ふしめん	油 ごま	高野豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん 葉ねぎ	えんどう豆 にんにく 大根 生姜 キャベツ 玉ねぎ	739 kcal 30.4 g 26.3 g 2.8 g	地場産物： えんどう
21火	甘夏みかん フレイバー サラダ コッペパン ココナツクリーム シチュウ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま	鶏肉	牛乳 ちりめん	にんじん	玉ねぎ コーン 甘夏みかん れんこん ごぼう きゅうり キャベツ	731 kcal 29.5 g 22.6 g 2.8 g	旬： 甘夏みかん
22水	河内晩柑 わかめサラダ 初夏の野菜の カレーライス	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	豚肉	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん アスパラガス トマト 小松菜	玉ねぎ にんにく えんどう豆 キャベツ 河内晩柑	746 kcal 26.2 g 19.3 g 2.9 g	旬の食材を 使った カレー
23木	ささみのレモンソース 小松菜のごまドレッシングあえ コッペパン マカロニスープ	パン 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃがいも マカロニ	油 ごま	鶏肉 ベーコン	牛乳	小松菜 チンゲン菜 にんじん パセリ	レモン もやし 玉ねぎ	803 kcal 34.8 g 30.4 g 2.6 g	香川県産： レモン

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		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		
24金	小さいわしの甘酢あえ キャベツのごまあえ 麦ごはん 豆腐と えのきのみそ汁	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 ごま	豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん 小さいわし わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	753 kcal 31.1 g 25.0 g 2.0 g	食物繊維を しっかりと ろう
28火	キャロットサラダ じゃがいものチーズ焼き ミルクパン キャベツの 肉団子のスープ	パン じゃがいも 砂糖 はるさめ	油	ベーコン ツナ 肉団子	牛乳 チーズ	にんじん パセリ 葉ねぎ	玉ねぎ キャベツ しいたけ	745 kcal 32.1 g 26.5 g 2.8 g	手作りの よさを 知ろう
29水	ししゃもの磯辺あげ キャベツのポン酢あえ 麦ごはん 初夏の 具だくさんずまし汁	米 大麦 小麦粉 じゃがいも	油	鶏肉 油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳 ししゃも 青のり	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ たけのこ 大根	727 kcal 32.6 g 20.2 g 2.0 g	春野菜を 味わおう
30木	ごまじやごサラダ 鶏肉のガーリック焼き コッペパン ミネストローネ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油 ごま ごま油	鶏肉	牛乳 ちりめん ヨーグルト	小松菜 にんじん パセリ トマト	生姜 コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく	772 kcal 34.8 g 26.0 g 2.9 g	成長期に 必要な栄養
31金	さばの幽庵焼き 切り干し大根の甘酢あえ 麦ごはん じゃがいもと もずくのみそ汁	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま	さば 豆腐 みそ	牛乳 ちりめん もずく	にんじん 葉ねぎ	ゆず 切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ	760 kcal 34.0 g 23.4 g 2.4 g	バランスよく 食べよう

※献立は、材料等の都合により変更することがあります。  
※5月13日(月)～5月20日(月)は「ふるさとの食再発見週間」です。(14日(火)は給食がないので、20日(月)をいれています)

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、7日(火)に小夏、21日(火)甘夏みかん、22日(水)に河内晩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。  
(\*7日(火)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あついかわをはさず。
- ②ふさごとに分ける。  
※大人の味の「にがみ」のおいしさ  
わかる人はこのまま食べてもいいですよ。  
うすいかわもえ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  
ひらげます。
- 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。