



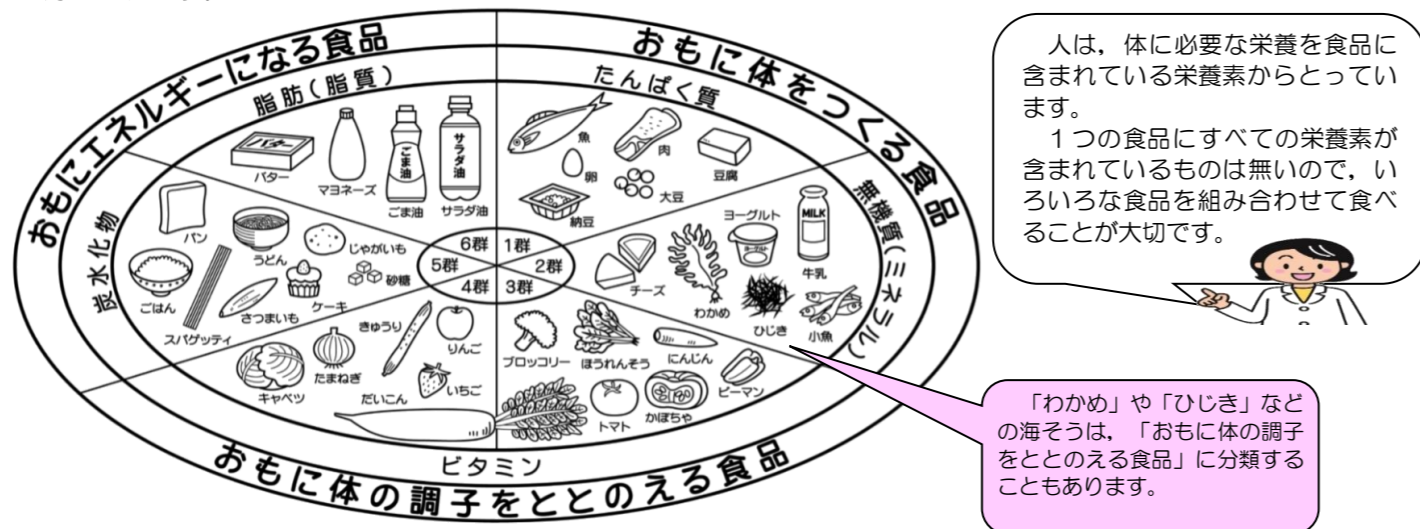
給食だより 5月



5月は新緑がまぶしい季節となります。さわやかな風の吹く過ごしやすい季節。新年度が始まって、ひと月がたち、新しい環境にも慣れ、これまでの緊張がほぐれて疲れがたまりやすい時期でもあります。早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、楽しい学校生活を送りましょう。

食品や栄養素の働きを知り、いろいろな食品を組み合わせる食べましょう!!

食品は、おもな働きによって3つのグループに、そして、おもに含まれる栄養素によって6つの基礎食品群に分けられます。



	おもな働き	食品例	食品群	おもな栄養素
赤	おもに体をつくる	筋肉・血液・皮ふ・内臓などをつくる	魚・肉・卵・豆・豆製品など	1群 たんぱく質
		骨・歯などをつくる	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	2群 無機質
緑	おもに体の調子を整える	成長を助けたり、抵抗力を高めたりする	緑黄色野菜など	3群 ビタミンA
		傷の回復を早めたり、抵抗力を高めたりする	その他の野菜・果物など	4群 ビタミンC
黄	おもにエネルギーになる	エネルギー源になる	米・パン・めん・いも・砂糖など	5群 炭水化物
		エネルギー源になる	植物油・バター・ナッツ類など	6群 脂質

端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句ともいわれ、菖蒲湯に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。給食では、5月2日(火)に魚の形に似た「ミニたいやき」を提供します。

5月の献立から

5/2 (火) ホキの抹茶揚げ
今年の八十八夜は5月2日です。八十八夜は、春から夏に移る節目で、縁起のいい日です。ホキに抹茶を混ぜた衣をつけて揚げています。

5/9 (火) さわらの幽庵焼き
さわらは魚へんに春と書きます。春にたくさんとれる旬の魚です。成長するにつれ、名前が変わっていくので、出世魚とよばれ、縁起のよい魚といわれています。

5/17 (水) かつおのカレー揚げ
5月が旬の魚です。「目に青葉 山ほととぎす 初〇〇〇」〇〇〇には何がはいるでしょう?

(参考資料：給食&食育だよりセレクトブック (少年写真新聞社))

月	火	水	木	金
1 ごはん、牛乳 新潟たれカツ 二色ソテー 春雨の五目炒め インゲンツナ和え エネルギー 814 kcal	2 ゆかりごはん、牛乳 ホキの抹茶揚げ キャベツソテー 塩やきそば 菜の花のごま和え ミニたいやき 行事食：こどもの日 エネルギー 798 kcal	3 憲法記念日 エネルギー 868 kcal	4 みどりの日 エネルギー 822 kcal	5 こどもの日 エネルギー 818 kcal
8 ごはん、牛乳 カレー メンチカツ アスパラソテー ツナサラダ ほうれん草炒め エネルギー 840 kcal	9 ごはん、牛乳 さわらの幽庵焼き 野菜炒め チキンボールのクリーム煮 若竹煮 旬の食材：さわら、たけのこ エネルギー 802 kcal	10 ごはん、発酵乳 ヤンニョムチキン もやしの炒め物 ゆずドレサラダ パイン缶 エネルギー 868 kcal	11 ごはん、牛乳 豚肉のピリッと炒め フライドポテト ちくわ天 小松菜のじゃこ炒め エネルギー 822 kcal	12 ごはん、牛乳 豆腐ハンバーグ イタリアンマカロニ ポイルブロッコリー 糸こんにゃくのピリ辛炒め カムジャジョリム エネルギー 818 kcal
15 ごはん、牛乳 ワニの竜田揚げ 炒めビーフン ポークチャップ もやしのさわやか和え エネルギー 801 kcal	16 ごはん、牛乳 豚すき 揚げぎょうざ インゲンごま和え フルーツ白玉 エネルギー 791 kcal	17 ごはん、牛乳 コロッケ キャベツとコーンのソテー ミートスパゲティ かつおのカレー揚げ 旬の食材：かつお エネルギー 862 kcal	18 ごはん、牛乳 夕焼け小焼き ほうれん草のソテー 揚げ出し豆腐 鉄の呼吸！ 炭治郎の黒刀揚げ 鉄分が豊富：豚レバー エネルギー 785 kcal	19 ごはん、牛乳 みそカツ ブロッコリーソテー 呉の肉じゃが にんじんシリシリ 郷土食：広島県、愛知県、沖縄県 エネルギー 817 kcal
22 ごはん、牛乳 豚肉のオーロラソース キャベツ炒め 白菜とツナのナムル風サラダ みかん缶 エネルギー 863 kcal	23 ごはん、牛乳 さばの韓国風 がんも・大根煮 豆腐チャンプル ほうれん草のナムル エネルギー 824 kcal	24 ナン、牛乳 ドライカレー グリーンマカロニ 豚しゃぶ 大学いも エネルギー 855 kcal	25 ごはん、牛乳 タラのフライ キャベツソテー 肉団子のトマト煮 ひじきの炒め煮 エネルギー 799 kcal	26 ごはん、発酵乳 こめカラ 二色ソテー 中華はるさめ 小松菜おかか和え 摂取しにくいカルシウム：小松菜 エネルギー 809 kcal
29 ごはん、牛乳 ホキのトマトソース 粉ふき芋 チキンチキンごぼう 切干大根のカレーサラダ エネルギー 853 kcal	30 ごはん、牛乳 ポーク竜田 もやし炒め カルちゃんサラダ インゲンおかがらめ エネルギー 819 kcal	31 ごはん、牛乳 ダンドリーチキン ポイルブロッコリー 高野豆腐の五目煮 ミートマカロニ エネルギー 822 kcal	<p>《マークの説明》</p> <ul style="list-style-type: none"> スプーンがあると食べやすいですよ 卵料理の日です 小袋類がある日です <p>みんなで給食を食べよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆翌月から給食を希望される場合... 締切日までに学校へ『中学校給食変更申込書』を提出してください。(月単位で変更できます) 	

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和5年5月分）

※ 調理過程でのアレルギー対応は、卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。

※ 卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は、生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食 材	卵	乳	小	そば	落花生	えび	かに
1	月	ごはん	ごはん（米）							
		新潟たれカツ	（冷）ヒレカツ（豚ヒレ・パン粉・でん粉・小麦粉）・食油・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・かつおだし			●				
		二色ソテー	太もやし・人参・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		春雨の五目炒め	春雨・豚もも肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・青ピーマン・おろししょうが・ごま油・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		インゲンツナ和え	（冷）さやいんげん・まぐろ油漬・人参・胡麻ドレッシングクリーム	●		●				
		牛乳		●						
2	火	ゆかりごはん	ごはん（米）・ゆかり							
		ホキの抹茶揚げ	（冷）ホキ切り身・食塩・天ぷら粉・抹茶・食油			●				
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう			●				
		塩やきそば	焼きそば麺・キャベツ・（冷）赤パプリカ・豚もも肉・食塩・こしょう・食油・中華だし			●				
		菜の花のごま和え	（冷）菜の花・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
		ミニだいやき	（冷）フチだいやき（小麦粉・砂糖・小豆・砂糖・水あめ）			●				
		牛乳	牛乳		●					
8	月	ごはん	ごはん（米）							
		カレー	カレー ピーフレトルトパウチ			●	●			
		メンチカツ	（冷）メンチカツ（キャベツ・豚肉・鶏肉・小麦粉・パン粉）・食油			●				
		アスパラソテー	（冷）アスパラガス・玉ねぎ・（冷）赤パプリカ・食油・食塩・こしょう			●				
		ツナサラダ	まぐろ水煮・キャベツ・人参・きゅうり・胡麻ドレッシングクリーム	●		●				
		ほうれん草炒め	（冷）ほうれん草・人参・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
		牛乳	牛乳		●					
9	火	ごはん	ごはん（米）							
		さわらの幽庵焼き	（冷）さわら切り身・ゆず果汁・酒・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		野菜炒め	キャベツ・玉ねぎ・人参・豚もも肉・酒・食油・こしょう・こいくちしょうゆ・食塩			●				
		チキンボールのクリーム煮	（冷）チキンボール・食油・玉ねぎ・人参・食油・牛乳・コンソメ・ベシャメルソース・食塩・こしょう			●	●			
		荻竹煮	たけのこ水煮・カットわかめ・うすくちしょうゆ・上白糖・みりん・かつおだし			●				
		牛乳	牛乳		●					
10	水	ごはん	ごはん（米）							
		ヤンニョムチキン	鶏もも肉・おろししょうが・酒・おろしにんにく・でん粉・食油・コチジャン・ケチャップ・みりん・白いりごま			●				
		もやしの炒め物	太もやし・人参・食油・食塩・こしょう			●				
		ゆずドレサラダ	キャベツ・人参・きゅうり・（冷）カーネルコーン・ローズハム・柚子かつおドレッシング			●				
		パイン缶	パインアップル缶詰			●				
		発酵乳	ジョア（プレーン）		●					
11	木	ごはん	ごはん（米）							
		豚肉のピリッと炒め	豚もも肉・人参・玉ねぎ・白菜・（乾）きくらげスライス・食油・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし・上白糖・コチュジャン・でん粉			●				
		フライドポテト	（冷）フレンチポテトクリンクル・食油・食塩			●				
		ちくわ天	ちくわ・天ぷら粉・食塩・食油			●				
		小松菜のじゃこ炒め	（冷）小松菜・しらす干し・玉ねぎ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		牛乳	牛乳		●					
12	金	ごはん	ごはん（米）							
		豆腐ハンバーグ	（冷）豆腐ハンバーグ（玉ねぎ・豆腐・鶏肉・おから・人参）・食油・ケチャップ・ウスターソース			●				
		イタリアンマカロニ	マカロニ・食塩・玉ねぎ・ベーコン・食油・トマトピューレ・ケチャップ・こしょう・ウスターソース			●				
		ポイルブロックリー	（冷）ブロックリー・食塩			●				
		糸こんにゃくのピリ辛炒め	糸こんにゃく・鶏もも肉・玉ねぎ・（冷）赤パプリカ・おろししょうが・ごま油・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		カムジャジョリム	じゃがいも・食油・おろしにんにく・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん・ごま油・白いりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
15	月	ごはん	ごはん（米）							
		ワニの竜田揚げ	さめ切り身・おろししょうが・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・でん粉・食油			●				
		炒めビーフン	豚もも肉・ビーフン・キャベツ・人参・玉ねぎ・食油・食塩・こしょう・うすくちしょうゆ・ごま油・中華だし			●				
		ポークチャップ	豚もも肉・マカロニ・玉ねぎ・人参・食油・（冷）グリーンピース・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう			●				
		もやしのさわやか和え	太もやし・人参・しらす干し・白いりごま・上白糖・食塩・レモン果汁・食酢			●				
		牛乳	牛乳		●					
16	火	ごはん	ごはん（米）							
		豚すき	豚もも肉・食油・焼き豆腐・糸こんにゃく・人参・白菜・ごぼう・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒			●				
		揚げぎょうざ	（冷）ぎょうざ（キャベツ・玉ねぎ・豚脂・鶏肉・しょうゆ・小麦粉）・食油			●				
		インゲンごま和え	（冷）さやいんげん・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
		フルーツ白玉	春夏冬だんご（上新粉・砂糖・でんぷん）・みかん缶詰・パインアップル缶詰			●				
		牛乳	牛乳		●					
17	水	ごはん	ごはん（米）							
		コロック	（冷）コロック（ばいれいしょ・玉ねぎ・グリーンピース・コーン・人参・パン粉・卵黄粉末・パン粉・小麦粉）・食油	●	●	●				
		キャベツとコーンのソテー	（冷）カーネルコーン・キャベツ・食油・食塩・こしょう			●				
		ミートスパゲティ	鶏もも肉・おろしにんにく・玉ねぎ・人参・食油・スパゲティ・食塩・ホールトマト缶詰・トマトピューレ・ケチャップ・食塩・こしょう・お好みソース			●				
		かつおカレー揚げ	（冷）かつお角切り・こいくちしょうゆ・酒・おろししょうが・カレー粉・でん粉・食油			●				
		牛乳	牛乳		●					
18	木	ごはん	ごはん（米）							
		夕焼け小焼き	（冷）ホキ切り身・酒・食塩・こしょう・ノンエッグマヨネーズ・（冷）人参ペースト・食油			●				
		ほうれん草のソテー	（冷）ほうれん草・人参・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
		揚げ出し豆腐	（冷）揚げ出し豆腐・なす・食油・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・でん粉			●				
		鉄の呼吸！炭治郎の黒刀揚げ	（冷）味付け豚レバー（豚肝臓・水あめ・しょうゆ）・でん粉・食油			●				
		牛乳	牛乳		●					

日付	曜日	料理名	食 材	卵	乳	小	そば	落花生	えび	かに
19	金	ごはん	ごはん（米）							
		みそカツ	（冷）ヒレカツ（豚ヒレ・パン粉・でん粉・小麦粉）・食油・赤みそ・上白糖・みりん・酒			●				
		ブロックリーソテー	（冷）ブロックリー・人参・食油・食塩・こしょう			●				
		牛かた肉	じゃがいも・糸こんにゃく・玉ねぎ・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		にんじんシリシリ	人参・まぐろ油漬・（冷）カーネルコーン・食塩・かつおだし・こいくちしょうゆ・みりん・食油			●				
		牛乳	牛乳		●					
22	月	ごはん	ごはん（米）							
		豚肉のオーロラソース	豚もも肉・おろししょうが・酒・食油・でん粉・白みそ・上白糖・ケチャップ			●				
		キャベツ炒め	キャベツ・食油・食塩・こしょう			●				
		白菜とツナのナムル風サラダ	白菜・大根・まぐろ油漬・人参・カットわかめ・こいくちしょうゆ・中華だし・食塩・ごま油・白いりごま			●				
		みかん缶	みかん缶詰			●				
		牛乳	牛乳		●					
23	火	ごはん	ごはん（米）							
		さばの韓国風	（冷）さば切り身・酒・赤みそ・みりん・上白糖・こいくちしょうゆ・コチュジャン・おろししょうが			●				
		がんと・大根煮	（冷）ひとくちがんと（豆腐・人参・ごま・でん粉）・大根・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・酒・みりん			●				
		豆腐チャンプル	豚もも肉・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・人参・キャベツ・葉ねぎ・絞豆腐・食油・ごま油・食塩・こしょう			●				
		ほうれん草のナムル	（冷）ほうれん草・人参・中華だし・こいくちしょうゆ・食塩・ごま油・白いりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
24	水	ナン	ナン（小麦粉・砂糖・食塩・ショートニング・イースト）			●				
		ドライカレー	鶏もも肉・玉ねぎ・人参・刻み蒸し大豆・（冷）グリーンピース・食油・おろしにんにく・おろししょうが・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう			●				
		グリーンマカロニ	マカロニ・食塩・食油・乾燥パセリ・こしょう			●				
		豚しゃぶ	豚もも肉・キャベツ・人参・太もやし・胡麻ドレッシングクリーム	●		●				
		大学いも	（冷）さつまいも・食油・黒ごま・上白糖・こいくちしょうゆ			●				
		牛乳	牛乳		●					
25	木	ごはん	ごはん（米）							
		タラのフライ	（冷）タラフライ（タラ・パン粉・でん粉・小麦粉）・食油・お好みソース			●				
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう			●				
		肉団子のトマト煮	（冷）チキンボール・食油・玉ねぎ・人参・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・上白糖・食塩・こしょう			●				
		ひじきの炒め煮	油揚げ・干ひじき・人参・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		牛乳	牛乳		●					
26	金	ごはん	ごはん（米）							
		こめカラ	鶏もも肉・こいくちしょうゆ・おろししょうが・おろしにんにく・米粉・食油			●				
		二色ソテー	太もやし・（冷）赤パプリカ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		中華はるさめ	春雨・きゅうり・人参・かにかまフレーク・（乾）きくらげスライス・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・食塩			●				●
		小松菜おなか和え	（冷）小松菜・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・食塩・糸削り節			●				
		発酵乳	ジョア（マスカット）		●					
29	月	ごはん	ごはん（米）							
		ホキのトマトソース	（冷）ホキ切り身・酒・こしょう・でん粉・食油・ホールトマト缶詰・玉ねぎ・ケチャップ・上白糖・コンソメ・食塩			●				
		粉ふき芋	じゃがいも・食塩・こしょう			●				
		チキンチキンごぼう	鶏もも肉・ごぼう・でん粉・食油・（冷）枝豆むきみ・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒			●				
		切干大根のカレーサラダ	切干大根・人参・まぐろ油漬・オリーブ油・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・カレー粉・レモン果汁・白いりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
30	火	ごはん	ごはん（米）							
		ポーク竜田	豚もも肉・こいくちしょうゆ・おろししょうが・おろしにんにく・でん粉・食油			●				
		もやし炒め	太もやし・人参・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		カルちゃんサラダ	まぐろ水煮・しらす干し・キャベツ・（冷）小松菜・人参・干ひじき・胡麻ドレッシングクリーム	●		●				
		インゲンおかががらめ	（冷）さやいんげん・人参・食塩・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ・糸削り節			●				
		牛乳	牛乳		●					
31	水	ごはん	ごはん（米）							
		タンドライーチキン	鶏むね肉・玉ねぎ・プレーンヨーグルト・レモン果汁・カレー粉・粉パプリカ・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ・ケチャップ・白ワイン・上白糖・食油			●	●			
		ポイルブロックリー	（冷）ブロックリー・食塩			●				
		高野豆腐の五目煮	鶏もも肉・凍り豆腐・ごぼう・切りこんにゃく・人参・干しいだけ・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・食塩・かつおだし			●				
		ミートマカロニ	鶏もも肉・玉ねぎ・マカロニ・食塩・食油・ホールトマト缶詰・トマトピューレ・ケチャップ・こしょう・ウスターソース			●				
		牛乳	牛乳		●					

単 位	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	8 2 3kcal	1 6%	3 3 8mg	3, 8mg	3 7 5 μgRE	0, 5mg	2, 4mg	3 1 mg	4, 1g	2, 7g
基 準	8 3 0kcal	1 3~2 0%	4 5 0mg	4, 5mg	3 0 0 μgRE	0, 5mg	0, 6mg	3 5 mg	7, 0g	2, 5g

・給食献立の料理別に使用している食品と、加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち、表示義務のある7品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は、学校までお問い合わせください。
 ・食材の表記において、下味等、調理工程順に記載しているため、1つの料理に同じ食材が複数回、表記される場合があります。
 ・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション（同一製造ライン使用、原材料の採取方法、えび、かにを捕食していることによるもの）については記載しておりません。