

# 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、1ヶ月がたちました。この時季は、これまでの緊張がほぐれて疲れがでやすくなったり、連休で生活リズムが崩れやすくなったりします。疲れをためないよう早寝早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。

## 1日のスタートは朝ごはんから！ 朝ごはんを食べると元気いっぱい

★脳にもエネルギーが届き集中してがんばることができます。

特にブドウ糖をエネルギー源にしています。ブドウ糖はごはんやパンなどの炭水化物に多く含まれています。主食としてごはんやパンはとても大事です。



★体温が上がり、体を動かしやすくなります。

人間の体温は眠っている時は低く、起きている時は高くなります。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の中から目覚めることができます。

★排便をしやすくなり、すっきりして学校に来ることができます。

朝ごはんを食べることで、腸が刺激され便通がよくなります。



### 心と体にいい朝ごはんを食べるためには？

○朝ごはんの準備をみんなでしましょう。

○出かける時間が違うこともあるかもしれませんが、できるだけ一緒に食べるようにしましょう。

○朝ごはんにも、赤・緑・黄色の食べ物をそろえるようにすると栄養のバランスがよくなります。

朝ごはんには緑のグループの野菜をしっかりとるために、具だくさんの汁物(みそ汁や野菜スープ)をおすすめします。温かい汁物は心も体も目覚めさせてくれます。

### 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6日(木)にこいのぼりの形に似た「プチたいやき」を提供します。

### 鯖(さわら)



さわらという漢字は、魚へんに春と書きます。漢字のとおり春にたくさんとれる旬の魚です。春になると卵を産むため、瀬戸内海でよく見かけられるようになります。そのため「春を告げる魚」といわれています。成長するにつれ名前が変わっていくので出世魚と呼ばれ、縁起のよい魚といわれています。給食では11日に「幽庵焼き」にしています。旬のおいさを味わいましょう。

### ???食べ物クイズ???



「目に青葉 山ほととぎす 初○○○」

○○○に入る食べ物は何でしょう？  
ヒント：5月が旬の魚です。今月の給食では竜田揚げにして提供します。

答え：かつお(かつお)

(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))

## 令和3年5月 中学校給食献立表

| 3月   | 4火   | 5水  | 6木   | 7金  |
|--|--|---|--|---|
| <b>3</b><br><b>憲法記念日</b><br>   | <b>4</b><br><b>みどりの日</b><br>   | <b>5</b><br><b>こどもの日</b><br>  | <b>6</b><br><br>わかめごはん、牛乳<br>タラのフライ<br>キャベツソテー<br>チャブチェ<br>菜の花のごま和え<br>プチたいやき<br><br>行事食：こどもの日<br>エネルギー 835 kcal | <b>7</b><br><br>ごはん、牛乳<br>豚肉のしょうが焼き<br>もやしのピリ辛炒め<br>ちくわの2種揚げ<br>インゲンおひたし<br>わかめのみそ汁<br><br>エネルギー 844 kcal |
| <b>10</b><br>麦ごはん、牛乳<br>カレー<br>コロッケ<br>ブロッコリーソテー<br>肉団子と野菜のうま煮<br>じゃこサラダ<br><br>エネルギー 854 kcal                 | <b>11</b><br>ごはん、牛乳<br>さわらの幽庵焼き<br>ほうれん草と<br>コーンのソテー<br>塩焼きそば<br>ごぼうサラダ<br>フルーツ白玉<br><br>旬の食材：さわら<br><br>エネルギー 821 kcal  | <b>12</b><br>ごはん、牛乳<br>デミグラスハンバーグ<br>粉ふき芋<br>ボイルブロッコリー<br>高野豆腐の卵とし<br>ひじきの炒め煮<br><br>エネルギー 847 kcal | <b>13</b><br>ごはん、牛乳<br>甘辛チキンレモン<br>もやしの炒め物<br>わかめサラダ<br>パイン缶<br><br>エネルギー 842 kcal                               | <b>14</b><br>ごはん、牛乳<br>夕焼け小焼き<br>小松菜のじゃこ炒め<br>噛みってる！GoGo炒め<br>大学いも<br>味付のり<br><br>エネルギー 827 kcal          |
| <b>17</b><br>ごはん、牛乳<br>みそカツ<br>キャベツソテー<br>ボイルブロッコリー<br>呉の肉じゃが<br>にんじんシリシリ<br><br>郷土食：愛知県、広島県<br>エネルギー 820 kcal | <b>18</b><br>ごはん、牛乳<br>さばの藻塩焼き<br>はる・春かき揚げ<br>生揚げのカレー炒め<br>インゲンツナ<br>ごまドレ和え<br><br>エネルギー 837 kcal  | <b>19</b><br>ごはん、牛乳<br>とり天<br>ねぎ塩こんにゃく<br>ほうれん草の卵炒め<br>もやしのナムル<br>小袋ボン酢<br><br>エネルギー 843 kcal       | <b>20</b><br>ごはん、牛乳<br>いわしのかば焼き<br>ブロッコリーソテー<br>ポークチャップ<br>フレンチサラダ<br><br>エネルギー 817 kcal                         | <b>21</b><br>麦ごはん、牛乳<br>ビビンバ<br>中華和え<br>かつおの竜田揚げ<br>ミヨックク<br><br>旬の食材：かつお<br>エネルギー 843 kcal               |
| <b>24</b><br>ごはん、牛乳<br>ししゃもフライ<br>炒めピーマン<br>カルちゃんサラダ<br>たこやき<br><br>エネルギー 835 kcal                             | <b>25</b><br>ごはん、牛乳<br>チキントマト煮<br>フライドポテト<br>マーミナーチャンプル<br>みかん缶<br><br>エネルギー 848 kcal  | <b>26</b><br>ナン、牛乳<br>ドライカレー<br>ほうれん草のソテー<br>豚しゃぶ<br>イタリアンマカロニ<br>ポタージュース<br><br>エネルギー 834 kcal     | <b>27</b><br>ごはん、牛乳<br>あじの酢豚風<br>焼きようざ<br>ブロッコリーごまドレ<br><br>エネルギー 815 kcal                                       | <b>28</b><br>ゆかりごはん、牛乳<br>メンチカツ<br>二色ソテー<br>じゃが芋トマト<br>ハムサラダ<br><br>エネルギー 804 kcal                        |
| <b>31</b><br>ごはん、牛乳<br>ホキの磯辺揚げ<br>キャベツ炒め<br>ポロニアスパゲティ<br>小松菜のおかか和え<br><br>摂取しにくいカルシウム：小松菜<br>エネルギー 775 kcal    | <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h3>みんなで給食を食べよう</h3> <p>◆翌月から給食を希望される場合・・・<br/>締切日までに学校へ<br/>『<b>中学校給食変更申込書</b>』を提出してください。<br/>(月単位で変更できます)</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>《マークの説明》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> スプーンがあると食べやすいですよ</li> <li> 汁物がある日です</li> <li> 卵料理の日です</li> </ul> </div> |   |  |   |

※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3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 | 発 | え | か |
|----------|---|-----------------|--|---|---|---|----|---|---|---|
|          |   |                 |  |   |   | 麦 |    | 酵 | び | に |
| 6        | 木   | わかめごはん          | ごはん(米)・炊き込みわかめ   |   |   |   |    |   |   |   |
|          |   | タラのフライ          | (冷) タラフライ・食油   |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | キャベツソテー         | キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう   |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | チャブチエ           | 豚もも・にんにく・しょうが・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒・春雨・玉ねぎ・青ピーマン・赤パプリカ・ごま油・食塩・こしょう・オイスターソース・ごま油・白いりごま |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | 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  |   |   | ● |    |   |   |   |
| フチだいやき   | (冷) フチだいやき  |                 |  | ● |   |   |    |   |   |   |
|          |   | 牛乳              | 牛乳   |   | ● |   |    |   |   |   |
| 7        | 金   | ごはん             | ごはん(米)   |   |   |   |    |   |   |   |
|          |   | 豚肉のしょうが焼き       | 豚ロース・しょうが・にんにく・こいくちしょうゆ・みりん・酒・食油   |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | もやしのピリ辛炒め       | 太もやし・人参・食油・トウバンジャン・食塩・こしょう   |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | ちくわの2糖揚げ(磯辺・ごま) | 焼き竹輪・天ぷら粉・黒ごま・青のり・食塩・食油  |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | インゲンおひだし        | さやいんげん・人参・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・上白糖  |   |   | ● |    |   |   |   |
| わかめのみそ汁  | カットわかめ・油揚げ・中みそ・玉ねぎ・かつおだし・葉ねぎ                      |                 |  | ● |   |   |    |   |   |   |
|          |   | 牛乳              | 牛乳   |   | ● |   |    |   |   |   |
| 10       | 月   | 麦ごはん            | ごはん(米)・おおむぎ 米粒麦  |   |   |   |    |   |   |   |
|          |   | カレー             | カレー ビーフレトルトパウチ   |   |   | ● | ●  |   |   |   |
|          |   | コロッケ            | (冷) ビーフコロッケ・食油   | ● | ● | ● |    |   |   |   |
|          |   | ブロッコリーソテー       | ブロッコリー・赤パプリカ・食油・食塩・こしょう  |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | 肉団子と野菜のうま煮      | (冷) チキンボール・大根・板こんにゃく・人参・れんこん・さやいんげん・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん                         |   |   | ● |    |   |   |   |
| じゃこサラダ   | しらす干し・大根・人参・きゅうり・和風ドレッシングしょうゆ味                    |                 |  | ● |   |   |    |   |   |   |
|          |   | 牛乳              | 牛乳   |   | ● |   |    |   |   |   |
| 11       | 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   |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | ほうれん草とコーンのソテー   | ほうれん草・(冷) カーネルコーン・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ  |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | 塩やきそば           | 中華めん・キャベツ・青ピーマン・人参・豚もも・食塩・こしょう・食油・中華だし   |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | ごぼうサラダ          | まぐろ水煮フレーク・ごぼう・こしょう・食塩・人参・胡麻ドレッシングクリーミー 調理用   | ● |   | ● |    |   |   |   |
| フルーツ白玉   | 春夏冬だんご・みかん缶詰・パインアップル缶                             |                 |  | ● |   |   |    |   |   |   |
|          |   | 牛乳              | 牛乳   |   | ● |   |    |   |   |   |
| 12       | 水   | ごはん             | ごはん(米)   |   |   |   |    |   |   |   |
|          |   | デミグラスハンバーグ      | (冷) ハンバーグ(鶏・豚)・玉ねぎ・食油・デミグラスソース・ケチャップ・お好みソース・上白糖                                    |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | 粉ふき芋            | じゃがいも・食塩・こしょう  |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | ポイルブロッコリー       | ブロッコリー・食塩  |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | ★高野豆腐の卵とじ       | 凍り豆腐・玉ねぎ・人参・卵・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし  | ● |   | ● |    |   |   |   |
| 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   |   | ● |   |    |   |   |   |
| 13       | 木   | ごはん             | ごはん(米)   |   |   |   |    |   |   |   |
|          |   | 甘辛チキンレモン        | 鶏もも・しょうが・こいくちしょうゆ・でん粉・食油・レモン果汁・白ワイン・上白糖  |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | もやしの炒め物         | 太もやし・食塩・こしょう・食油  |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | わかめサラダ          | ローズハム・カットわかめ・きゅうり・人参・(冷) カーネルコーン・大根・ノンオイル青じそドレッシング                                 | ● | ● | ● |    |   |   |   |
|          |   | パイン缶            | パインアップル缶   |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | 牛乳              | 牛乳   |   | ● |   |    |   |   |   |
| 14       | 金   | ごはん             | ごはん(米)   |   |   |   |    |   |   |   |
|          |   | 夕焼け小焼焼き         | (冷) さげ切り身・酒・食塩・こしょう・マヨネーズ・人参ペースト・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・こしょう   |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | 噛みつき GoGo炒め     | ごぼう・豚もも・切りこんにゃく・人参・さやいんげん・ごま油・白いりごま・赤みそ・こいくちしょうゆ・上白糖・酒                             |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | 大学いも            | さつまいも・食油・黒ごま・上白糖・こいくちしょうゆ  |   |   | ● |    |   |   |   |
| 味付のり     | 味付のり  |                 |  | ● |   |   |    |   |   |   |
|          |   | 牛乳              | 牛乳   |   | ● |   |    |   |   |   |
| 17       | 月   | ごはん             | ごはん(米)   |   |   |   |    |   |   |   |
|          |   | みそカツ            | (冷) ヒレカツ・食油・赤みそ・上白糖・みりん・酒  |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | キャベツソテー         | キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう   |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | ポイルブロッコリー       | ブロッコリー・食塩  |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | 呉の肉じゃが          | 牛肉・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・まぐろ水煮フレーク・(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   |   | ● |   |    |   |   |   |
| 18       | 火   | ごはん             | ごはん(米)   |   |   |   |    |   |   |   |
|          |   | さばの薬塩焼き         | (冷) さば切り身・薬塩   |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | はる・春かき揚げ        | ごぼう・(冷) グリンピース・(冷) 八宝切いか・人参・天ぷら粉・食塩・食油   |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | 生揚げのカレー炒め       | 生揚げ・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・食油・中華だし・上白糖・食塩・こいくちしょうゆ・カレー粉                                  |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | インゲンツナごまドレ和え    | さやいんげん・人参・まぐろ水煮フレーク・胡麻ドレッシングクリーミー  | ● |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | 牛乳              | 牛乳   |   | ● |   |    |   |   |   |
| 19       | 水   | ごはん             | ごはん(米)   |   |   |   |    |   |   |   |
|          |   | とり天             | 鶏むね肉・酒・しょうが・こいくちしょうゆ・天ぷら粉・食油   |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | 小袋ボン酢           | 小袋ボン酢  |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | ねぎ塩こんにゃく        | 切りこんにゃく・ごま油・酒・食塩・こいくちしょうゆ・葉ねぎ・和え物用削り節  |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | ★ほうれん草の卵炒め      | ほうれん草・卵・玉ねぎ・豚もも・人参・食塩・こしょう・食油  | ● |   | ● |    |   |   |   |
| もやしのナムル  | 太もやし・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・白いりごま・中華だし               |                 |  | ● |   |   |    |   |   |   |
|          |   | 牛乳              | 牛乳   |   | ● |   |    |   |   |   |
| 20       | 木   | ごはん             | ごはん(米)   |   |   |   |    |   |   |   |
|          |   | いわしのかば焼き        | (冷) いわし開き・酒・しょうが・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん   |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | ブロッコリーソテー       | ブロッコリー・人参・食油・食塩・こしょう   |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | ポークチャップ         | 豚もも・マカロニ・玉ねぎ・人参・食油・(冷) グリンピース・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう                            |   |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | フレンチサラダ         | 白菜・人参・(冷) カーネルコーン・フレンチドレッシング白  | ● |   | ● |    |   |   |   |
|          |   | 牛乳              | 牛乳   |   | ● |   |    |   |   |   |

| 日付        | 曜日   | 料理名          | 食 材   | 卵 | 乳 | 小 | そば | 発 | え | か |
|-----------|--|--------------|---|---|---|---|----|---|---|---|
|           |  |              |   |   |   | 麦 |    | 酵 | び | に |
| 21        | 金  | 麦ごはん         | ごはん(米)・おおむぎ 米粒麦   |   |   |   |    |   |   |   |
|           |  | ★ピピンパ        | 豚もも・食油・にんにく・玉ねぎ・中みそ・酒・上白糖・トウバンジャン・こいくちしょうゆ・人参・ほうれん草・太もやし・ごま油・食塩・白いりごま・卵         | ● |   | ● |    |   |   |   |
|           |  | 中華和え         | かにかまフレーク・春雨・きゅうり・人参・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                             | ● |   | ● |    |   |   | ● |
|           |  | かつおの竜田揚げ     | (冷) かつお角切り・こいくちしょうゆ・酒・しょうが・上白糖・でん粉・食油   |   |   | ● |    |   |   |   |
|           |  | ミヨック(わかめスープ) | カットわかめ・干しいたけ・えのきたけ・うすくちしょうゆ・食塩・こしょう・中華だし・葉ねぎ・ごま油                                |   |   | ● |    |   |   |   |
|           |  | 牛乳           | 牛乳  |   | ● |   |    |   |   |   |
| 24        | 月  | ごはん          | ごはん(米)  |   |   |   |    |   |   |   |
|           |  | ししゃもフライ      | (冷) ししゃもフライ・食油  |   |   | ● |    |   |   |   |
|           |  | 炒めビーフン       | 豚もも・ビーフン・玉ねぎ・人参・青ピーマン・干しいたけ・食油・食塩・こしょう・うすくちしょうゆ・ごま油・中華だし                        |   |   | ● |    |   |   |   |
|           |  | カルちゃんサラダ     | まぐろ水煮フレーク・しらす干し・キャベツ・小松菜・人参・干ひじき・胡麻ドレッシングクリーミー                                  | ● |   | ● |    |   |   |   |
| たこやき      | (冷) たこ焼き・食油・お好みソース   | ●            | ●   | ● |   |   |    |   |   |   |
|           |  | 牛乳           | 牛乳  |   | ● |   |    |   |   |   |
| 25        | 火  | ごはん          | ごはん(米)  |   |   |   |    |   |   |   |
|           |  | チキントマト煮      | 鶏もも・しめじ・玉ねぎ・人参・(冷) グリンピース・ホールトマト缶詰・コンソメスープの素・上白糖・ケチャップ・こしょう                     |   |   | ● | ●  |   |   |   |
|           |  | フライドポテト      | (冷) ナチュラルカットポテト・食油・食塩   |   |   | ● |    |   |   |   |
|           |  | ★マーミナーチャンプル  | 太もやし・にら・人参・玉ねぎ・まぐろ油漬・卵・ごま油・かつおだし・食塩・こしょう・和え物用削り節                                | ● |   | ● |    |   |   |   |
| みかん缶      | みかん缶詰  |              |   | ● |   |   |    |   |   |   |
|           |  | 牛乳           | 牛乳  |   | ● |   |    |   |   |   |
| 26        | 水  | ナン           | ナン100g  |   |   |   |    |   |   | ● |
|           |  | ドライカレー       | 鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・刻み大豆(蒸)・食油・にんにく・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                     |   |   | ● |    |   |   |   |
|           |  | ほうれん草のソテー    | ほうれん草・人参・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ  |   |   | ● |    |   |   |   |
|           |  | 豚しゃぶ         | 豚もも・酒・カットわかめ・赤パプリカ・キャベツ・大根・にんにく・こいくちしょうゆ・食酢・上白糖                                 |   |   | ● |    |   |   |   |
| イタリアンマカロニ | マカロニ・食塩・玉ねぎ・青ピーマン・食油・トマトピューレー・ケチャップ・こしょう・ウスターソース             |              |   | ● |   |   |    |   |   |   |
| ポターージュスープ | 牛乳・ベーコン・人参・玉ねぎ・(冷) カーネルコーン・1号缶北海道産クリームコーン・ポターージュベース・食塩・乾燥パセリ | ●            | ●   | ● |   |   |    |   |   |   |
|           |  | 牛乳           | 牛乳  |   | ● |   |    |   |   |   |
| 27        | 木  | ごはん          | ごはん(米)  |   |   |   |    |   |   |   |
|           |  | あじの酢豚風       | (冷) あじ切り身・酒・でん粉・食油・玉ねぎ・人参・たけのこ水煮・干しいたけ・青ピーマン・ごま油・中華だし・こいくちしょうゆ・上白糖・食酢・ケチャップ・でん粉 |   |   | ● |    |   |   |   |
|           |  | 焼きようざ        | 焼き餃子・食油   |   |   | ● |    |   |   |   |
|           |  | ブロッコリーのごまドレ  | ブロッコリー・人参・1L焙煎胡麻ドレッシング  | ● |   | ● |    |   |   |   |
|           |  | 牛乳           | 牛乳  |   | ● |   |    |   |   |   |
| 28        | 金  | ゆかりごはん       | ごはん(米)・ゆかり(グルソー抜)   |   |   |   |    |   |   |   |
|           |  | メンチカツ        | (冷) メンチカツ・食油  |   |   | ● |    |   |   |   |
|           |  | 三色ソテー        | チンゲンサイ・太もやし・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう   |   |   | ● |    |   |   |   |
|           |  | じゃが芋トマト      | 鶏肉もも・じゃがいも・玉ねぎ・人参・(冷) グリンピース・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・ケチャップ                            |   |   | ● |    |   |   |   |
| ハムサラダ     | ローズハム・人参・(冷) カーネルコーン・キャベツ・フレンチドレッシング白                        | ●            | ●   | ● |   |   |    |   |   |   |
|           |  | 牛乳           | 牛乳  |   | ● |   |    |   |   |   |
| 31        | 月  | ごはん          | ごはん(米)  |   |   |   |    |   |   |   |
|           |  | ホキの磯辺揚げ      | (冷) ホキ切り身・酒・食塩・こしょう・天ぷら粉・青のり・食油   |   |   | ● |    |   |   |   |
|           |  | キャベツ炒め       | キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう  |   |   | ● |    |   |   |   |
|           |  | ポロニアスパゲティ    | スパゲティ・食塩・食油・鶏ひき肉・にんにく・玉ねぎ・人参・ダイスカットトマト・お好みソース・ケチャップ・こしょう・オリーブ油                  |   |   | ● |    |   |   |   |
| 小松菜のおかか和え | 小松菜・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・食塩・和え物用削り節                               |              |   | ● |   |   |    |   |   |   |
|           |  | 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 | 830kcal | 1.5%     | 33.4mg | 3.0mg | 407μgRE | 0.4mg  | 1.6mg  | 36mg  | 4.6g | 2.9g  |
| 基 準 | 830kcal | 1.3~2.0% | 450mg  | 4.5mg | 300μgRE | 0.5mg  | 0.6mg  | 35mg  | 7g   | 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。