

平成26年度



5月献立表



佐倉市立上志津中学校

《5月の給食目標》…食事マナーを見直そう

日付	牛乳	献立名	エネルギー (kcal) 1人1食分(g)	主 材						一口メモ
				血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (木)		スパゲティミートソース ツナサラダ 手作り抹茶蒸しパン	817 35	豚肉 ツナ 卵	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 砂糖	菜種油 バター オリーブ油	新緑のまぶしい季節になりました。連休明けは疲れが出やすいものです。夜更かしなどせず、3食をしっかりと食べ、体調をくずさないように気をつけましょう。今月の給食では、たけのこ、新じゃが、春キャベツ、グリーンピース、空豆、鯖、鰹など、初夏ならではの食材をたくさんとり入れます。 ・1日 茶摘みが盛んになる季節にちなみ、手作りの抹茶蒸しパンをとり入れました。また、5月2日は八十八夜(立春から数えて88日目)です。この日に摘んだお茶は、いつまでも元気で長生きできる縁起物として大切にされてきました。 ・2日 5月5日の端午の節句にちなんだ献立です。柏の葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫が後々まで栄えるようにといった願いがこめられています。 ・19日 上中では、毎月19日の食育の日前後に、津田仙メニュー(裏面参照)を実施しています。今月は、ブロックリーとカリフラワー入りのカレーを作ります。 ・28日 「鶏肉のみそ漬け焼き」は、上中初登場です。お楽しみに！ ・29日 今年度第1回目のセレクト給食です。揚げパンの味を選んでください。 今月の地場産物 《佐倉産》 ・米 ・米粉 ・大和芋 ・トマト ・きゅうり ・葉ねぎ 《八街産》 ・小松菜 ・大根 ・長ねぎ ・ほうれん草 ・ブロックリー 《石井さんの野菜》 ・空豆
2 (金)		5月5日は端午の節句 たけのこごはん 鮭のねぎみそ焼き 春キャベツのおひたし すまし汁 柏餅	831 35.3	鶏肉 鮭 なると みそ 鰹節	牛乳	人参 小松菜	たけのこ キャベツ しめじ 長ねぎ	米 砂糖		
7 (水)		麦ごはん コーンフレークチキン ほうれん草のごま和え 豚汁	826 35	鶏肉 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 粉チーズ	人参 ほうれん草	えのきだけ 大根 長ねぎ ごぼう	米 麦 里芋 コーンフレーク 砂糖 パン粉	マヨネーズ ごま	
8 (木)		ビビンバ わかめスープ ミルクくずもち	818 34.4	豚肉 卵 きな粉 みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	もやし えのきだけ 玉ねぎ にんにく	米 麦 澱粉 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	
9 (金)		麦ごはん ししゃもの磯辺揚げ おかかサラダ 新じゃがのそぼろ煮 キャンディチーズ	787 33.1	豚肉 卵 鰹節	牛乳 ししゃも チーズ 青のり	人参 ほうれん草 さや隠元	キャベツ 玉ねぎ	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	
12 (月)		麦ごはん 白身魚のみそマヨ焼き ひじきの五目煮 白玉汁 ヨーグルト	785 34.1	ホキ 鶏肉 なると 油揚げ ちくわ	牛乳 ヨーグルト ひじき	人参 小松菜 ピーマン	しめじ 玉ねぎ 大根	米 麦 白玉餅 砂糖	菜種油 マヨネーズ	
13 (火)		ハヤシライス アスパラグリーンサラダ パイナップル	808 25.6	牛肉 ハム	牛乳	人参 アスパラ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ パイナップル	米 小麦粉 砂糖	菜種油 バター 生クリーム	
14 (水)		ごはん 豆腐の五目揚げ チーズ納豆 じゃが芋のみそ汁 ミニゼリー	781 33.5	豆腐 鶏肉 卵 油揚げ 納豆 鰹節	牛乳 チーズ ひじき	人参 小松菜 葉ねぎ	長ねぎ 玉ねぎ	米 じゃが芋 澱粉	菜種油	
15 (木)		麦ごはん 鯖のスタミナ焼き アーモンド和え たけのこの土佐煮 オレンジ	859 41	鯖 鶏肉 生揚げ 鰹節	牛乳	人参 ほうれん草 絹さや	キャベツ たけのこ にんにく オレンジ	米 麦 砂糖	ごま油 アーモンド	
16 (金)		テーブルロール ポテトグラタン ミネストローネ アセロラゼリー	861 29.2	ベーコン ウインナー	牛乳	人参 ほうれん草 トマト パセリ	しめじ 玉ねぎ キャベツ にんにく	パン じゃが芋 マカロニ 米粉 パン粉	菜種油 バター	
19 (月)		毎月19日は食育の日～津田 仙メニュー～ 津田仙カレー キャロットサラダ 牛乳プリン	846 28.7	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 粉チーズ	人参 ブロックリー	カリフラワー 玉ねぎ きゅうり セロリー	米 麦 砂糖	菜種油	
20 (火)		グリーンピースごはん 鰹(かつお)のオムライス 切干大根の炒めサラダ 玉ねぎのみそ汁 青梅ゼリー	783 42.6	鰹 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	切干大根 きゅうり 玉ねぎ にんにく	米 澱粉 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	
21 (水)		豚すき焼き丼 磯和え フルーツヨーグルト	814 33.6	豚肉 焼き豆腐	牛乳 のり	人参 小松菜	白菜 えのきだけ みかん パイナップル	米 麦 砂糖	菜種油	
22 (木)		麦ごはん 鯖(さわら)の照り焼き ジャコサラダ 鶏肉と色々野菜の煮物 グレープフルーツ	813 37.2	鯖 鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	人参 小松菜	キャベツ 大根 玉ねぎ グレープフルーツ	米 麦 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	
23 (金)		五目チャーハン 千葉の恵み春巻き キムチスープ チーズ	758 37.7	豚肉	牛乳 チーズ ひじき	人参 小松菜	たけのこ 長ねぎ キャベツ 干し椎茸	米 大和芋 春巻きの皮 小麦粉 澱粉 砂糖	菜種油 ごま油	
26 (月)		セルフオムライス 野菜とウインナーのスープ 空豆	761 27.9	鶏肉 ウインナー 卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム	米 じゃが芋 砂糖	菜種油	
27 (火)		豚肉とごぼうのおこわ ポパイサラダ 肉団子の豆乳スープ ハチミツレモンゼリー	793 31.1	豚肉 鶏肉 ハム 豆乳	牛乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜	ごぼう しめじ 玉ねぎ	米 もち米 パン粉 砂糖	菜種油	
28 (水)		ごはん 手作りふりかけ 鶏肉のみそ漬焼き ポテトサラダ おろし豚汁	787 35.2	鶏肉 豚肉 生揚げ ハム 鰹節	牛乳 のり	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり ごぼう 大根	米 じゃが芋 砂糖	ごま油 マヨネーズ ごま	
29 (木)		えらんでね きなこ or ココア揚げパン 海草サラダ クラムチャウダー 冷凍みかん	857 38.9	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 わかめ	人参 小松菜 パセリ	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム みかん	パン じゃが芋 米粉 砂糖	菜種油 ごま油 生クリーム バター ごま	
30 (金)		麦ごはん 鯖の文化干し 磯香(いそか)おひたし 高野豆腐の揚げ煮 オレンジ	813 32.6	鯖 高野豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草 さや隠元	もやし 大根 干し椎茸 オレンジ	米 麦 澱粉 砂糖	菜種油	

※材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

《お知らせ》

・30日
3年生は修学旅行のため給食はありません。

《給食用食材放射能検査の結果について》

4月28日、小松菜(八街市産)、大根(八街市産)について放射能検査を行った結果、不検出でした。詳しくは市教育委員会ホームページをご覧ください。

http://www.city.sakura.lg.jp/soshiki/13-3-0-0-0_3.html