

平成26年度



5月献立予定表



佐倉市立臼井南中学校

日付	献立			主な材料						栄養価 1人1日 (kcal) たんぱく質 (g)	今月の目標
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	1群 肉・魚・卵 大豆製品	2群 牛乳 乳製品 海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも・砂糖	6群 油脂類 脂肪の多い 食品		
1 (木)	春野菜の中華丼		甘えびの唐揚げ パンサンスウ パイン	豚肉 イカ あさり えび うずらの卵 ハム かに	牛乳	人参 チンゲン菜 キャベツ きゅうり	きくらげ 生姜 筍 パイン もやし キャベツ きゅうり	米 澱粉 米粉 砂糖 春雨	油 胡麻	749 35	★ 1日 春野菜をたくさん使って中華丼を作ります。
2 (金)	ご飯		鯉の新玉ソース 若竹汁 フルーツトマト 柏餅	鯉 豆腐	若布 牛乳	葉葱 絹さや 人参 フルーツトマト	玉葱 生姜 筍 にんにく	米 澱粉 砂糖	油	764 34	★ 2日 2日は少し早いこどもの日献立です。
7 (水)	ご飯		ピーマンの肉詰め焼き (2個) カブの味噌汁 梅和え ぶどうのゼリー	豚肉 鶏肉 卵 油揚げ 味噌	チーズ のり 牛乳	ピーマン 人参 かぶの葉 みつば	玉葱 キャベツ かぶ きゅうり	米 パン粉 澱粉 砂糖	油	746 27.8	★ 7~9日 3年生は修学旅行と代休のため給食はありません。
8 (木)	スタミナチャーハン		手作りチーズ春巻き 味噌ワントン 杏仁豆腐	ベーコン ハム 豚肉 味噌	チーズ 牛乳	赤ピーマン ピーマン 人参	コーン にんにく キャベツ 長葱 もやし	米 麦 じゃが芋 小麦粉	油	746 29.9	★ 9日 1年生は校外学習のため給食はありません。
12 (月)	サフランライス		ドライカレー マカロニスープ ヨーグルト和え	豚肉	ヨーグルト 牛乳	小松菜 ピーマン 人参	にんにく 玉葱 コーン 椎茸 キャベツ	米 砂糖 マカロニ	油	784 29.9	★ 9日 2年生はお弁当の用意をお願いします。
13 (火)	きんぴらご飯		鯖のあんかけ バター味噌すいとん アセロラゼリー	鯖 油揚げ 味噌	牛乳	人参 いんげん 小松菜 かぼちゃ	牛蒡 椎茸 大根 しめじ	米 麦 砂糖 澱粉 米粉 小麦粉	胡麻 油	834 30.2	★ 14日 美生柑は和製グレープフルーツと言われています。
14 (水)	ソフトフランス 苺&マーガリン		ポテトのチーズ焼き ビーフシチュー 美生柑	ベーコン 牛肉	チーズ 牛乳	人参 トマト	玉葱 にんにく 美生柑	パン じゃが芋 パン粉 小麦粉	マーガリン 油 バター	814 29.0	★ 15日 大豆の磯煮に入っている大豆は給食室で煮ています。
15 (木)	ご飯		豚肉の香味焼き 大豆の磯煮 三色胡麻和え みかんゼリー	豚肉 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	パセリ 小松菜 人参	にんにく 生姜 長葱 もやし 椎茸	米 砂糖	胡麻	824 32	★ 16日 今が旬のグリーンピースを使ってピースご飯を作ります。
16 (金)	ピースご飯		鮭のマスタード焼き 高野豆腐の揚げ煮 磯和え	鮭 高野豆腐	のり 牛乳	グリーンピース 人参 いんげん 小松菜	大根 えのきだけ 椎茸	米 澱粉 砂糖	バター マヨネーズ 油	800 36.2	★ 19日 今日のご飯にマーボー豆腐をのせてマーボー丼にして食べましょう
19 (月)	マーボー豆腐丼		棒々鶏サラダ フルーツ和え	豆腐 豚肉 味噌 鶏肉	牛乳	人参 ピーマン	玉葱 筍 長葱 しょうが 生姜 きゅうり にんにく	米 砂糖 澱粉	胡麻 油	803 30	★ 21日 抹茶カップケーキは給食室で手作ります
20 (火)	ガーリックライス		鶏肉のトマトソース焼 ラビオリスープ セノビーゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン	チーズ 牛乳	小松菜 パセリ トマト 人参	コーン にんにく 玉葱 キャベツ	米	オリーブオイル	774 29.2	★ 23日 毎ミルクゼリーは給食室で手作ります。
21 (水)	ミートソース スパゲティ		コーンサラダ 抹茶カップケーキ	豚肉	チーズ 牛乳	人参 トマト	玉葱 キャベツ セロリ コーン きゅうり レーズン	スパゲティ 小麦粉	オリーブオイル バター 油	891 34.1	★ 27日 今が旬の空豆が給食に登場します。旬の味を楽しみましょう。
22 (木)	若布ご飯		鶏つくね かき玉汁 揚げ牛蒡の胡麻和え グレープフルーツ	鶏肉 卵	若布 ひじき 牛乳	人参 いんげん ほうれん草	長葱 生姜 れんこん 牛蒡 グレープフルーツ	米 澱粉 砂糖	油 胡麻	738 24.4	★ 28日 定期テストのため給食はありません。
23 (金)	ビーフカレー ライス		ひじきのサラダ 苺ミルクゼリー	牛肉	チーズ ひじき 牛乳	人参	玉葱 りんご 生姜 にんにく 苺 きゅうり	米 砂糖 じゃが芋	油	792 25.3	★ 30日 トマトサラダのトマトは臼井南中学区の真野さんの畑のトマトです
26 (月)	中華風ご飯		豚肉とうずらの醤油煮 レバーとポテトの和え物 あじさいゼリー	焼き豚 うずらの卵 豚肉 レバー	牛乳	ほうれん草	きくらげ 椎茸 生姜 長葱	米 麦 砂糖 澱粉 じゃが芋	油 ビーナッツ	840 37	
27 (火)	ご飯		シシャモ南部揚げ (2本) じゃが芋の旨煮 空豆 フルーツゼリー	卵 牛肉	シシャモ 牛乳	人参 いんげん	玉葱 椎茸 空豆	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖	油 胡麻	827 32	
28 (水)	ホイップサンド		ポークビーンズ チキンのサラダ ヨーグルト	大豆 豚肉 鶏肉	ヨーグルト チーズ 牛乳	人参 グリーンピース	桃 パイン 玉葱 きゅうり にんにく 生姜	パン	バター 油	815 34	
30 (金)	ひじきご飯		若鶏のレモンソース (2個) 豚汁 トマトサラダ (2個)	鶏肉 味噌 豚肉	ひじき 牛乳	いんげん 人参 パセリ	れんこん 椎茸 レモン 牛蒡 長葱	米 麦 砂糖 澱粉 はちみつ	油	757 30	

※ 材料の都合等で献立が一部変更になる場合があります。

新学期がスタートして1ヶ月、給食当番や給食委員会の仕事も軌道にのってきました。新しい学年・学級にも慣れてくるころですが、新しい環境での緊張がほぐれホッとすると同時に季節の変わり目で疲れやすい時期です。食事は規則正しくとり、好き嫌いせず、バランスよく食べましょう。また、一日の活力源である朝食をしっかりと食べて登校しましょう。

給食では地場産物を取り入れています。

毎月いろいろな地場産物を使って給食を作っています。今月のトマトは、臼井南中学区の農家の真野文雄さんの畑からおいしいトマトが届きます。学校近くで大切に育てられた栄養たっぷりのトマトです。30日のトマトサラダに使用します。

★★今月の佐倉市産★★

- ・米 (コシヒカリ) ・フルーツトマト ・米粉 ・みそ
- ・大根 ・長葱 ・きゅうり ・トマト ・人参

