

平成30年 5月分

中学校給食献立予定表

月	火	水	木	金
<p>6年生のみなさんが 2月の食育の授業で 考えてくれた、栄養 バランスの良い献立 を今月の給食に とり入れて います。</p> 	<p>1 エネルギー たんぱく質 塩分 768 kcal 36.2 g 23.6 g</p> <p>コッペンパン 牛乳 白身魚のホイル蒸し ジャガイモのリヨン風 コンソメスープ ヨーグルトレーズン ミニはっ酵乳</p> 	<p>2 エネルギー たんぱく質 塩分 737 kcal 33.4 g 16.1 g</p> <p>ごはん 牛乳 あじの梅煮 味付けのり チンゲンサイのおひたし じゃがいものみそ汁</p> 	<p>5/7 赤阪小学校 5/11 赤阪小学校</p> <p>栄養を考えて八宝菜を入れました</p> <p>バランスを考えて献立を立てた</p> <p>みんなから人気があって、栄養バランスがある献立にしました どれも相性が良いので私が好きなメニューでもあります</p> <p>5/23 千早赤阪小学校 吉田 陽彩</p> <p>自分の好きな物から考えて選んだ</p>	<p>5/10 赤阪小学校 5/31 千早赤阪小学校</p> <p>栄養を考えて八宝菜を入れました</p> <p>みんなから人気があって、栄養バランスがある献立にしました どれも相性が良いので私が好きなメニューでもあります</p> <p>自分の好きな物から考えて選んだ</p>
<p>7 エネルギー たんぱく質 塩分 850 kcal 30.1 g 25.1 g</p> <p>ごはん 牛乳 八宝菜 いかの天ぷら ピリカラきゅうり 豆乳デザート</p> 	<p>8 エネルギー たんぱく質 塩分 739 kcal 29.3 g 26.9 g</p> <p>コッペンパン 牛乳 ポークソテー トマトソース ポテトサラダ ジュリエンスープ</p> 	<p>9 エネルギー たんぱく質 塩分 806 kcal 29.9 g 22.0 g</p> <p>ごはん 牛乳 コーンと大豆のかき揚げ じゃこピーマン 青菜のむらさき汁</p> 	<p>10 エネルギー たんぱく質 塩分 888 kcal 39.0 g 29.2 g</p> <p>ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ じゃがいもと春雨の炒め物 すまし汁 ぶどうゼリー</p> 	<p>11 エネルギー たんぱく質 塩分 845 kcal 31.3 g 28.3 g</p> <p>イタリアンスパゲティ ブロッコリーとハムのサラダ きのこのスープ 牛乳 さつまいもの蒸しパン</p> 
<p>14 エネルギー たんぱく質 塩分 818 kcal 29.1 g 20.8 g</p> <p>たらこふりかけごはん しゃもの天ぷら 牛乳 小松菜のごま和え ミネゼリー 里芋とえのきのおつゆ</p> 	<p>15 エネルギー たんぱく質 塩分 819 kcal 31.6 g 30.0 g</p> <p>コッペンパン 牛乳 キャベツ入りオムレツ マカロニサラダ フルーツヨーグルト ベーコンとじゃがいものスープ</p> 	<p>16 エネルギー たんぱく質 塩分 815 kcal 32.5 g 20.7 g</p> <p>菜飯 牛乳 いわしのしょうが煮 けんちん汁 桃ゼリー</p> 	<p>17 エネルギー たんぱく質 塩分 760 kcal 34.7 g 20.0 g</p> <p>えんどう豆ごはん 牛乳 さわらのごまみそ焼き ほうれん草とえのきの和え物 わかめのすまし汁 すだちゼリー</p> 	<p>18 エネルギー たんぱく質 塩分 761 kcal 29.1 g 17.0 g</p> <p>バーガーパン はっ酵乳 チキンカツ キャベツとコーンのソテー じゃがいもポタージュ</p> 
<p>21 エネルギー たんぱく質 塩分 833 kcal 25.6 g 21.6 g</p> <p>シーフードカレーライス キャベツとアーモンドのサラダ ネーブル 牛乳</p> 	<p>22 エネルギー たんぱく質 塩分 735 kcal 38.2 g 24.5 g</p> <p>コッペンパン 牛乳 鮭のポテト焼き 野菜いため ミネストラスープ プロセスチーズ</p> 	<p>23 エネルギー たんぱく質 塩分 810 kcal 27.0 g 28.1 g</p> <p>ごはん 牛乳 UFO揚げ ほうれん草のおひたし もやしスープ りんご</p> 	<p>24</p> <p>中間テスト</p> 	<p>25 エネルギー たんぱく質 塩分 847 kcal 27.4 g 25.3 g</p> <p>アップルパン 牛乳 ポテトコロッケ カリフラワーのカーレピクルス 豆と野菜のスープ</p> 
<p>28 エネルギー たんぱく質 塩分 780 kcal 32.1 g 22.7 g</p> <p>中華風たきごみごはん ピリカラポーク 牛乳 塩ゆで枝豆 チンゲンサイのスープ</p> 	<p>29 エネルギー たんぱく質 塩分 744 kcal 33.7 g 19.4 g</p> <p>コッペンパン 牛乳 チキンピカタ いちごジャム いんげんソテー グリーンピースポタージュ</p> 	<p>30 エネルギー たんぱく質 塩分 980 kcal 34.1 g 30.4 g</p> <p>手巻きずし キャベツと厚揚げのみそ汁 みたらし団子 牛乳</p> 	<p>31 エネルギー たんぱく質 塩分 801 kcal 36.5 g 21.0 g</p> <p>わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ ピリカラきゅうり なすのみそ汁 みかんゼリー</p> 	<p>5月16日に えんどうまめの さやむきをします</p> <p>材料でわたえんどう豆を 使って17日にえん どう豆ごはんを します。 かぼちゃ むいてね!</p> 

月 火 水 木 金

お弁当づくりのポイント

弁当箱の容量と、エネルギー量は、ほぼ同じです。年齢や新長、運動を考慮して、弁当箱を選びましょう。

低学年 500~600ml
中学年 600~700ml
高学年 700~800ml
中学生 800~900ml

バランスのよいお弁当ってなあに？

栄養を考慮して、主食・主菜・副菜をつめたお弁当のことで。目安として、料理の組み合わせを「主食3：主菜1：副菜2」の割合でつめると、簡単に栄養バランスをとることができます！

どんな形の弁当箱でも、この割合で料理を詰めます。

Table with 3 columns: 主食 (3), 主菜 (1), 副菜 (2)

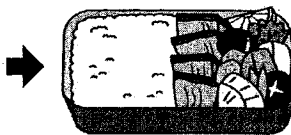


Table 7: ごはん(S) 牛乳. Includes items like 豚もも肉, しょうが, にごん, etc.

Table 8: コッペパン 牛乳. Includes items like ポークソテー, ジュリエンスープ, etc.

Table 9: ごはん(M) 牛乳. Includes items like コーンと大豆のかき揚げ, 青菜のおから汁, etc.

Table 10: ごはん(S) 牛乳. Includes items like 豆腐ハンバーグ, ジャがいもと春雨の炒め物, etc.

Table 11: 牛乳. Includes items like イタリアンスパゲティ, きこのスープ, etc.

Table 14: ごはん(M) 牛乳. Includes items like たらこふりかけ, 里澤豆のきのこのつゆ, etc.

Table 15: コッペパン 牛乳. Includes items like キャベツ入りオムレツ, ベーコンとじゃがいものスープ, etc.

Table 16: ごはん(M) 牛乳. Includes items like 菜飯(具), けんちん汁, etc.

Table 17: 牛乳. Includes items like えんどう豆ごはん, ほうれん草と豆のきのこの炒め物, etc.

Table 18: パーガーパーン ほっ酵乳. Includes items like チキンカツ, ジャがいもポタージュ, etc.

Table 21: ごはん(M) 牛乳. Includes items like シーフードカレー, キャベツとアーモンドのサラダ, etc.

Table 22: コッペパン 牛乳. Includes items like 鮭のポテト焼き, ミネストラスープ, etc.

Table 23: ごはん(M) 牛乳. Includes items like UFO揚げ, もやしスープ, etc.

Table 24: 牛乳. Includes items like えんどう豆ごはん, ほうれん草と豆のきのこの炒め物, etc.

Table 25: アップルパン 牛乳. Includes items like ポテトロケ, 豆と野菜のスープ, etc.

Table 28: 牛乳. Includes items like 中華風たまごごはん, ビリカラポーク, etc.

Table 29: コッペパン 牛乳. Includes items like チキンピカタ, グリーンピースポタージュ, etc.

Table 30: ごはん(S) 牛乳. Includes items like 手巻きずし(具), キャベツと厚揚げのみそ汁, etc.

Table 31: わかめごはん(S) 牛乳. Includes items like 鶏もも肉, 豆すのみそ汁, etc.

清潔に調理しましょう! 肉・魚・卵はしっかりと加熱し、清潔な器具で盛り付けます。おにぎりはラップなどを使ってにぎりましょう。

※材料入荷の都合などにより内容が変更する場合があります。ご了承ください。