

令和5年 5月学校給食献立予定表

三重大附属中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			753 kcal
	豚肉のバーベキューソース	豚肉	油, 砂糖, でん粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん	醤油, ケチャップ	15.7%
	チンゲンサイとハムのサラダ	ハム	油, ごま, 砂糖	キャベツ, チンゲンサイ	塩, 酢, こしょう	31.6%
	牛乳	牛乳				
2火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			811 kcal
	野菜の千切り炒め	豚肉	油, でん粉	しょうが, 玉ねぎ, にんじん, 青ピーマン 干ししいたけ, もやし	酒, 塩, 醤油 中華スープの素	13.9%
	ひじきの炒り煮	鶏肉, ひじき	油, 砂糖	ごぼう, にんじん, こんにゃく	酒, 醤油	21.1%
	牛乳	牛乳				
	柏餅		柏餅			
8月	鶏の竜田揚げ丼	鶏肉	米, 強化米, でん粉, 油, 砂糖	しょうが, キャベツ, にんじん	酒, 醤油, みりん	848 kcal
	けんちん汁	豆腐, 油揚げ, 鰹節	油, ごま油	こんにゃく, にんじん, だいこん 干ししいたけ	塩, 醤油	15.4%
	牛乳	牛乳				30.8%
9火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			774 kcal
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豚肉, 厚揚げ, みそ	油, 砂糖, ごま油, でん粉	にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, にんじん 小松菜	醤油, 酒, オイスターソース	15.3%
	コーンとブロッコリーのサラダ		砂糖, 油, ごま油	ホルモン, キャベツ, ブロッコリー	塩, 酢, 醤油 こしょう	30.3%
	牛乳	牛乳				
11木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			742 kcal
	鯛のから揚げ ～中華ソースかけ～	鯛, みそ	でん粉, 油, 砂糖	しょうが, にんにく	塩, こしょう みりん, 醤油 トウバンジャン, 酢	15.1%
	キャベツともやしの ごま和え		ごま	キャベツ, にんじん, もやし	醤油, 塩	24.7%
	玉ねぎとわかめのスープ	わかめ	でん粉	玉ねぎ, にんじん	鶏がらスープ, 醤油 こしょう, 塩, コンソメ	
	牛乳	牛乳				
12金	小型米粉入りパン		米粉入りパン			737 kcal
	キャベツのペペロンチーノ	ペーコン	スパゲッティ, オリーブ油	にんにく, キャベツ, 玉ねぎ	塩, こしょう とうがらし, 醤油	15.3%
	カニカマドレッシング サラダ	かまぼこ	ごま, 油	大根, キャベツ	こしょう, 醤油, 酢 塩	27.4%
	牛乳	牛乳				
15月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			776 kcal
	酢豚	豚肉	でん粉, 油, 砂糖	玉ねぎ, 青ピーマン, にんじん, 筍	醤油, 酒, ケチャップ, 酢	13.1%
	ワンタン入り野菜スープ	鰹節, 昆布	ワタンの皮	玉ねぎ, にんじん, ねぎ, 白菜	醤油, 塩	23.2%
	牛乳	牛乳				
22月	チキンカレーライス	鶏肉	米, 強化米, じゃがいも, 油	にんじん, 玉ねぎ, セリ, にんにく	カレー粉, マルト [®] カレー フルツヤツネ, コンソメ ウスターソース, 醤油	781 kcal
	大根とツナのサラダ	ツナ	ごま, 油	大根, にんじん, きゅうり, キャベツ	塩, こしょう, 醤油 酢	13.2%
	牛乳	牛乳				29.2%
23火	中華丼 (えび・いか)	豚肉, いか, えび	米, 強化米, 油, でん粉, ごま油	にんじん, 白菜, 玉ねぎ, たけのこ チンゲンサイ, 干ししいたけ, しょうが	醤油, 塩, こしょう 酒, 中華スープの素	771 kcal
	にんじんともやしのナムル		ごま油, 砂糖	にんじん, もやし	醤油	16.5%
	プリン (卵・乳不使用)		プリン			22.8%
	牛乳	牛乳				
29月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			712 kcal
	豚肉とごぼうのうま煮	豚肉	じゃがいも, 油, 砂糖	こんにゃく, ごぼう, にんじん, しょうが	酒, みりん, 醤油	14.9%
	筍とわかめのすまし汁	わかめ, 鰹節	でん粉	筍	醤油, 塩	22.9%
	牛乳	牛乳				

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
30 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			713 kcal
	サーモンのパン粉焼き	鮭	油, パン粉	にんにく	塩, こしょう, 酒	18.7%
	青じそ風味のサラダ			キャベツ, ホールコーン, にんじん	青じそドレッシング	24.6%
	ベーコンとキャベツの スープ	ベーコン	でん粉	キャベツ, しめじ, にんじん	塩, こしょう 鶏がらスープ 野菜ブイヨン, 醤油	
	牛乳	牛乳				

～八十八夜～

2月の節分の次の日は立春です。立春から数えて88日目にあたる日を八十八夜といい、今年は、5月2日が八十八夜にあたります。八十八夜は、春から夏に移る節目の日で、夏への準備をする日とされ、古くから日本人の生活の中に溶け込んでいます。この頃には、霜が降りることもなくなって安定した気候になることから、米のもみまきや茶つみなどの農作業を行う目安とされてきました。

お茶の葉をつむ茶つみは、実際には産地の温暖差によって時期が異なりますが、「夏も近づく八十八夜・・・♪」と茶つみを歌った歌もあるように、八十八夜につみとられるお茶は、昔から不老長寿の縁起物の新茶とされてきました。お茶の新芽には、前年の秋からひと冬越えて蓄えられた葉緑素やうま味成分であるテアニンがたっぷり含まれています。

～こどもの日～

5月5日はこどもの日です。こどもたちが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日で、「端午（たんご）の節句」とも言われます。

こどもの日によく食べられるものには「柏餅」「ちまき」「ちらし寿司」「筍」などがあります。給食では2日に柏餅が出ます。



☆季節の食べ物紹介



◎春キャベツの特徴
 ・葉が柔らかい
 ・葉がゆるく巻かれている
 ・水分量が多くみずみずしい

◎新じゃがいもの特徴
 ・収穫後すぐに出回る
 ・小ぶりで、みずみずしい

●使用食品成分表

ハム
 豚ロース肉、還元水あめ、食塩、大豆たん白、たん白加水分解物、香辛料
 使用添加物：リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）

柏餅
 糖類（グラニュー糖、麦芽糖）、小豆、もち粉調整品（もち粉、砂糖）、還元水あめ、上新粉、食塩、食用油脂/炭酸Ca、グリセリン脂肪酸エステル、酵素、ピロリン

か風味かまぼこ
 魚肉、加工でん粉、発酵調味料、調味料（アミノ酸等）、食塩、砂糖、炭酸Ca、香料、pH調整剤、ベニコウジ色素

ベーコン
 豚ばら肉、還元水あめ、食塩、水あめ
 リン酸塩（Na）、調味料（アミノ酸）、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）

プリン
 プリン：砂糖・ぶどう糖果糖液糖、水溶性食物繊維、植物性油脂クリーム食品、砂糖、水
 （使用添加物）ゲル化剤（加工でん粉、増粘多糖類）、炭酸Ca、安定剤（アラビガム）、リン酸K、乳化剤、香料、ピロリン酸第二鉄、カラメル色素
 カラメル：カラメルソース、水あめ、砂糖、水