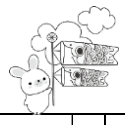

令和3年5月 学校給食予定献立表

岩国市立美和中学校

日 曜	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる(赤) 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える(緑) 3群 カロテン	4群 ビタミンC	主にエネルギーになる(黄) 5群 炭水化物	6群 脂質	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg
6 木	豆おこわ かつおの磯風味　小松菜とひじきのごま酢和え 若竹汁　柏餅	○	かつお	**牛乳** のり　ひじき　しらす干し わかめ	**小松菜** にんじん	グリンピース キャベツ **たけのこ**　えのきたけ　たまねぎ	**米**　強化米　もち米 砂糖 柏餅	ごま	718 kcal 33.0 g 474 mg
7 金	ごはん 豚肉と青梗菜の炒め物　和風サラダ 新じゃがと新玉ねぎのみそ汁	○	豚肉 生揚げ	**牛乳** わかめ	青梗菜　にんじん にんじん　ねぎ	キャベツ　きゅうり　だいこん たまねぎ	**米**　強化米		734 kcal 28.5 g 373 mg
10 月	ごはん 高野豆腐の卵とじ ごま和え	○	鶏肉　高野豆腐　**たまご**	**牛乳** 	にんじん　ねぎ ほうれん草　にんじん	しいたけ　たまねぎ もやし	**米**　強化米 砂糖 砂糖	油	712 kcal 27.8 g 355 mg
11 火	縦割りパン チリコンカン マカロニスープ　はちみつレモンゼリー	○	豚肉　大豆	**牛乳** 	 にんじん　パセリ	たまねぎ　にんにく たまねぎ　キャベツ	**コッペパン** 砂糖 じゃがいも　マカロニ　はちみつレモンゼリー	油	814 kcal 30.7 g 338 mg
12 水	ごはん いわしの梅煮　三色和え じゃがいものそぼろ煮	○	いわし 鶏肉　大豆	**牛乳** 	ほうれん草　にんじん にんじん　さやいんげん	もやし　うめ たまねぎ　しょうが	**米**　強化米 砂糖 じゃがいも　砂糖		727 kcal 26.8 g 413 mg
13 木	麦ご飯 回鍋肉 わかめスープ	○	豚肉　赤みそ かまぼこ	**牛乳** わかめ	ピーマン にんじん　ねぎ	たまねぎ　キャベツ　しょうが　にんにく たまねぎ　えのきたけ	**米**　強化米　麦 砂糖	油 ごま油	642 kcal 23.9 g 279 mg
14 金	ごはん あじフライ　ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁	○	**あじ** **豆腐**　油揚げ　みそ	**牛乳** わかめ	 にんじん　ねぎ	 なめこ	**米**　強化米 じゃがいも	油	757 kcal 30.7 g 373 mg
17 月	ごはん 麻婆豆腐 もやし酢　オレンジ	○	**豆腐**　豚肉　赤みそ かにかまぼこ	**牛乳** 	にんじん　ニラ にんじん	しいたけ　たまねぎ　たけのこ　しょうが　にんにく もやし　だいこん　オレンジ	**米**　強化米 砂糖		742 kcal 30.3 g 404 mg
18 火	コッペパン スパニッシュオムレツ　ベーコンと小松菜のソテー ラビオリスープ	○	**たまご**　ベーコン 豚肉	**牛乳** 	ピーマン　にんじん　こまつな にんじん　パセリ	たまねぎ　**キャベツ**　とうもろこし たまねぎ　**キャベツ**　とうもろこし	**コッペパン** じゃがいも	油	683 kcal 27.2 g 229 mg
19 水	**1，2年生自然教室、3年生修学旅行　給食なし**								
20 木	**1，2年生自然教室、3年生修学旅行　給食なし**								
21 金	**1，2年生自然教室、3年生修学旅行　給食なし**								
24 月	チキンカレー ヨーグルト和え	○	鶏肉	**牛乳** ヨーグルト	にんじん　グリンピース	たまねぎ　にんにく　しょうが　りんご みかん　もも　パイナップル	米　強化米　麦　じゃがいも		797 kcal 22.6 g 291 mg
25 火	コッペパン 魚のマヨネーズ焼き　小松菜サラダ ミネストローネ	○	ホキ　ツナ水煮 ベーコン	**牛乳** 	パセリ　小松菜 にんじん　トマト	たまねぎ　キャベツ　レモン キャベツ　たまねぎ　キャベツ	**コッペパン** 砂糖 マカロニ		797 kcal 33.0 g 371 mg
26 水	麦ごはん 煮込みハンバーグ　粉ふきいも 白菜のミルクスープ	○	ハンバーグ　鶏肉 鶏肉	**牛乳** **牛乳**	パセリ にんじん	たまねぎ　しめじ キャベツ　たまねぎ　しめじ　とうもろこし	米　強化米　麦 砂糖　じゃがいも	油 油	624 kcal 21.2 g 291 mg
27 木	ごはん いわしの生姜煮　磯香和え お麸のみそ汁	○	いわし あぶらあげ　みそ	**牛乳** のり わかめ	にんじん　小松菜 ねぎ	もやし たまねぎ	米　強化米 砂糖		704 kcal 25.9 g 426 mg
28 金	麦ごはん 酢豚 春雨スープ	○	豚肉	**牛乳** 	にんじん　ピーマン にんじん	たけのこ　たまねぎ　しいたけ たまねぎ　とうもろこし　きくらげ	米　強化米　麦 砂糖 春雨		739 kcal 22.7 g 261 mg
31 月	ゆかりごはん きつねうどん 切り干し大根のサラダ	○	豚肉	**牛乳** 	小松菜　にんじん にんじん	白ねぎ 切り干し大根　きゅうり	米　強化米 砂糖　うどん 砂糖	 ごま油	711 kcal 26.5 g 386 mg

※　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。　太字の食品は県内産、美和産の予定です。　（　　）は、アレルギー対応献立です。

「たんごの節句」と「かしわもち」

5月5日の「たんごの節句」の行事食のひとつに、「かしわもち」があります。
「かしわもち」は、あんの入ったもちを、かしわの木の葉で包んだものです。

かしわの木の葉は、新しい葉（新芽）が出るまで、古い葉が落ちないことから、「後つぎがいなくならない」という、えんぎのよいものとされていました。そのことから、その葉を使った「かしわもち」は、えんぎものとして食べられ、子どもの健やかな成長への願いが、こめられています。

5月6日の給食に「柏餅」が出ます。

5月の給食目標

食事のマナーを身につけよう