

# 令和5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	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1月	ごはん かつおフライ 菜種和え 若竹汁 柏餅	かつお 卵 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	キャベツ たけのこ えのきたけ 玉ねぎ	精白米 強化米 パン粉 小麦粉 米粉 砂糖	油 柏餅	734 kcal 27.1 g 294 mg
8月	麦ごはん トマトソースハンバーグ 小松菜サラダ ラビオリスープ	豚肉 鶏肉 ツナ水煮	牛乳 チーズ	人参 トマト 小松菜 人参 パセリ	しめじ 玉ねぎ キャベツ レモン 玉ねぎ とうもろこし キャベツ	精白米 強化米 麦 砂糖	油 ラビオリ	767 kcal 29.5 g 544 mg
9月	コッペパン パテチョコレート 魚のピザ焼き 野菜サラダ 豆乳味噌スープ	ホキ 豆腐 白みそ 豆乳	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	コッペパン パテチョコレート 薄力粉	油 じゃがいも	717 kcal 33.5 g 407 mg
10月	麦ごはん 酢豚 クイッティオスープ 温州ミカンゼリー	豚肉	牛乳	人参 ピーマン 人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし しいたけ もやし	精白米 強化米 麦 砂糖	油 ごま油	762 kcal 24.9 g 280 mg
11月	ごはん 玉子焼き ごま酢和え 韓国風肉じゃが	卵 牛肉 豆腐 ちくわ 赤みそ	牛乳	ほうれん草 人参 人参 さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ にんにく	精白米 強化米 砂糖	ごま ごま ごま油	780 kcal 31.4 g 412 mg
12月	豆ごはん 鯖の野菜あんかけ 春キャベツの豆乳味噌汁	鯖 ベーコン 豆腐 豆乳 白みそ	牛乳	グリンピース 人参 ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ きくらげ とうもろこし しょうが キャベツ 玉ねぎ きぬさや たけのこ	精白米 強化米 砂糖 でん粉	油	748 kcal 30.8 g 398 mg
15月	麦ごはん 回鍋肉 春雨スープ はちみつレモンゼリー	豚肉 赤みそ	牛乳	ピーマン 人参	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	精白米 強化米 麦 砂糖	ごま油 ごま油	727 kcal 23.2 g 273 mg
16月	きなこパン ミネストローネ ブロッコリーサラダ	きなこ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	コッペパン 砂糖 マカロニ 砂糖	油 ごま油	673 kcal 24.9 g 363 mg
17月	ポークカレー ごまじゃこサラダ ブルーヨーグルト	豚肉 鶏ささみ	牛乳 しらす干し ブルーヨーグルト	人参 グリンピース 人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ セロリ 玉ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも カレー 砂糖	ごま ごま油	768 kcal 27.2 g 359 mg
18月	わかめごはん きつねうどん いか天ぷら おかか和え	鶏肉 油揚げ いか かつお節	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 小松菜 人参	玉ねぎ もやし	精白米 強化米 うどん 砂糖	油 小麦粉 でん粉 砂糖	801 kcal 30.4 g 364 mg
19月	肉味噌丼 切り干し大根の煮物 吉野汁	鶏肉 赤みそ 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ 人参 人参 ほうれん草	切干大根 しいたけ 白ねぎ	精白米 強化米 砂糖 砂糖 でん粉	ごま油 油	707 kcal 29.8 g 328 mg
22月	ごはん いわしの梅煮 ひじきの炒め煮 なめこの味噌汁	いわし 大豆 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 わかめ	人参 人参 ねぎ	梅 なめこ	精白米 強化米 砂糖	ごま油	703 kcal 27.8 g 457 mg
23月	チーズパン タンダリーチキン ごぼうサラダ キャベツのミルクスープ	鶏肉 豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト 牛乳	人参 人参	ごぼう とうもろこし きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ にんにく	チーズパン ごま マヨネーズ	油	827 kcal 36.6 g 518 mg
24月	1, 2年生自然教室、3年生修学旅行 給食なし							
25月	ごはん あじフライ 卵の花の炒め煮 豆腐汁	ししゃも おから 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ 人参 ねぎ	ごぼう しいたけ 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖	油	736 kcal 25.1 g 412 mg
26月	ごはん キャベツ入りつくね 玉子サラダ ポテトスープ	鶏肉 豚肉 卵 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 パセリ	キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ	精白米 強化米 砂糖	油	760 kcal 23.8 g 383 mg
29月	ごはん ししゃもの竜田揚げ 小松菜とひじきのごま酢和え 玉ねぎの味噌汁	さば 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳	ひじき しらす干し 小松菜 人参 ねぎ	キャベツ しょうが 玉ねぎ えのきたけ	精白米 強化米 砂糖	ごま 油	777 kcal 31.6 g 470 mg
30月	縦割りパン チリコンカン キャベツと肉団子のスープ オレンジ	豚肉 大豆 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ オレンジ	コッペパン 大福豆 金時豆 春雨	油	772 kcal 34.6 g 389 mg
31月	ビビンバ わかめスープ りんごゼリー	豚肉 卵 赤みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 人参 ねぎ	もやし にんにく しょうが えのきたけ 玉ねぎ	精白米 強化米 ごま ごま油	ごま油 ごま油	735 kcal 30.1 g 310 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、「後つぎがいなくなる」という、えんぎのよいものとされてきました。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。

## 自然の豊かな恵み、いただく命に感謝しよう！ 食事のマナーを身につけよう



健やかで丈夫な体をつくろう！

食事の大切さを知り、よい食方を身に付けよう！