



令和5年 5月



献*立*表



廿日市市立佐伯中学校

＜月平均＞エネルギー	717kcal
たんぱく質	30.4g 脂質 23.5g
食塩相当量	2.7g

日 (曜)	主食 しゆしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	副食・デザート ふくしよく・でざーと	カロリー (kcal) タノバク (g)	食 品 名 と そ の は た ら き			こんだて しよくひん 献立や食 品のメッセージ
					黄(熱や力になる)	赤(血・肉・骨になる)	緑(体の調子をととのえる)	
1 (月)	さんしよく どんぶり	牛乳	あかだし かしわもち	771 33.5	こめ むぎ さとう あぶら じょうしんこ さとう みずあめ	牛乳 とりにく たまご とうふ みそ わかめ あずき	しょうが たまねぎ にんじん さやえんどう ねぎ えのきたけ	5月5日の子どもの日は、子どもが元気で大きく育つように願いをこめて、「かしわもち」や「ちまき」を食べる習慣があります。少し早いですが、みなさんの健康を願って、「かしわもち」をつけています。
2 (火)	給 食 は あ り ま せ ん							
8 (月)	ポークカレー ライス	牛乳	コーンサラダ	725 25.3	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら はちみつ バター(チ) ペコばなあぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト(チ) しらすぼし ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり	キャベツは大きく分けて、春キャベツ・夏秋キャベツ・冬キャベツの三種類があります。この時期おいしいのが春キャベツで、春キャベツは葉の巻きがゆるやかで、葉がやわらかいのが特徴です。
9 (火)	きなこパン	牛乳	わかめうどん ごまあえ	644 32.3	パン さとう あぶら うどん(コ) ごま	牛乳 とりにく きなこ かまぼこ あぶらあげ わかめ ちくわ しらすぼし	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こまつな もやし	今日は、給食で人気がある「きな粉パン」です。きな粉は大豆を煎って粉にしたものです。給食ではきな粉をもう一回煎って、香りと風味をよくして油で揚げたパンのまわりにまぶします。
10 (水)	まめごはん	牛乳	かつおのあげに さつまじる	700 37.3	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら さつまいも	牛乳 かつお とりにく あぶらあげ みそ	こんにやく グリンピース たまねぎ さやいんげん にんじん ごぼう ねぎ	「目に青葉 山ほととぎす 初がつお」というように、新しい青葉が美しい季節 5月の初めにかつおの群れが日本の近くの海を南から北へ泳いでやってきます。かつおは初夏を告げる魚です。
11 (木)	こくとうパン	牛乳	とりにくのワインに げんきサラダ	798 30.4	パン(くろざとう) さとう あぶら ペコばなあぶら	牛乳 とりにく ロースハム こんぶ かつおぶし	にんにく たまねぎ さやいんげん しめじ マッシュルーム トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン	今日の「G7サミット応援献立」は、「フランス」の「鶏肉のワイン煮」です。フランス全土で親しまれる家庭料理です。鶏肉をワインで煮込むと柔らかくなり、鶏肉のうま味が引き立ちます。
12 (金)	チャーハン	牛乳	やさいスープ あまなつかん	647 24.5	こめ むぎ あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご	ごぼう にんじん さやいんげん コーン ひろしまなづけ たまねぎ しょうが チンゲンサイ あまなつかん	あまなつかんは、別名「夏みかん」ともいわれています。ちょうど今の時期、3月から5月が食べ頃です。あまなつかんには疲れをとり、体の調子を整えてくれるビタミンCが多く含まれています。
15 (月)	むぎごはん	牛乳	こおりとうふの ごもくに ナムル	700 29.1	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく たまご こおりとうふ しらすぼし	こんにやく にんじん たけのこ ほししいたけ もやし こまつな さやいんげん	給食のごはんは、いつも麦ごはんで、お米の中に10粒に1粒ぐらいの割合で大麦を混ぜて炊いています。お米は、広島県産のお米を使用しています。
16 (火)	リッチパン	牛乳	さけのムニエル ゆでキャベツ コーンスープ	786 35.8	パン(バター(チ) さとう) バター(チ) こむぎこ じゃがいも あぶら こめこ	〔たまご〕 牛乳 チーズ(チ) さけ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ しょうが	今日の「G7サミット応援献立」は、「カナダ」の「鮭(サーモン)のムニエル」です。カナダの有名な食べ物と言えば「鮭(サーモン)」や「メープルシロップ」があります。今日は、鮭をムニエルにしています。
17 (水)	むぎごはん	牛乳	じゃがいもの そばろに やまぶきあえ	700 25.8	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ たまご	こんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ	「生揚げ」は豆腐から作られます。厚めに切り、水気を切った豆腐を、高温の油で揚げます。カルシウムや鉄が豊富です。油揚げを薄揚げというのに対し、生揚げを厚揚げともいいます。
18 (木)	ツイストパン	牛乳	チリコンカン しらすのサラダ りんご	718 26.2	パン(バター(チ) さとう) あぶら さとう ペコばなあぶら	牛乳 きんときまめ ぶたにく ベーコン しらすぼし	たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム トマト(缶) キャベツ きゅうり りんご	今日の「G7サミット応援献立」は、「アメリカ」の「チリコンカン」です。チリコンカンは、肉や豆、野菜をチリパウダーやトマトソースで煮込んだもので、主にメキシコやアメリカ南部でよく食べられている料理です。
19 (金)	むぎごはん いりに	牛乳	なまあげのちゅうかに ごまずあえ	764 34.9	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 かえりいりに ぶたにく なまあげ ちくわ わかめ	こんにやく しょうが にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ にんにく もやし きゅうり	毎月19日は「食育の日」です。給食では、食育の日もしくは食育の前後に広島県でとれたかえりいりを出しています。かえりいりこを金で煎ったあと、砂糖・しょうゆ・みりんで味をつけます。
22 (月)	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ バンバンジー サラダ	711 31.1	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ ねりごま ごま	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく みそ	ほししいたけ たけのこ たまねぎ にら にんにく しょうが きゅうり にんじん	マーボー豆腐の中には、にらが入っています。にらは、葉を摘んでもつ摘んでもすぐにぐんぐんと伸びてくることから、にんにくに負けないスタミナ野菜といわれています。昔は薬草としても利用されていました。
23 (火)	やきうどん	牛乳	ジャーマンポテト フルーツ ヨーグルト	637 28.0	うどん(コ) あぶら じゃがいも オリーブあぶら	牛乳 ぶたにく さつまあげ ポークウィンナー あおのり こなかつお ヨーグルト(チ)	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ にんにく もも(缶) みかん(缶) パイン(缶) パセリ	今日の「G7サミット応援献立」は、「ドイツ」の「ジャーマンポテト」で、ドイツの代表的な家庭料理です。本場ドイツでは、「ブラート・カルツ・フェルン」と呼ばれています。
24 (水)	むぎごはん	牛乳	ちくぜんに こまつなの からしあえ	700 29.5	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま	牛乳 とりにく なまあげ ツナ	こんにやく にんじん ごぼう れんこん さやいんげん こまつな もやし だいこん	小松菜は、地中海沿岸で生まれた野菜で、中国を通じて日本へ伝わりました。佐伯地域も小松菜の産地で有名です。今日の和え物の小松菜は玖島でとれたものです。
25 (木)	セサミパン	牛乳	じゃがいもの クリームに かみかみサラダ	795 27.0	パン(バター(チ) さとう ごま) こむぎこ じゃがいも アーモンド バター(チ) ペコばなあぶら さとう	牛乳 ベーコン しろいんげんまめ しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが キャベツ ほうれんそう コーン	「さやいんげん」はいんげん豆ができる前の若い「さや」を食べる野菜です。さやいんげんは種をまいてから収穫するまでの期間が短く、1年間に3回も収穫できることから「三度豆」とも呼ばれています。
26 (金)	むぎごはん	牛乳	あじのあまずづけ ゆでキャベツ かきたまじる	743 32.1	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	牛乳 たまご あじ とうふ	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	あじはちょうど今の時期、5月から7月にかけておいしい魚で、あじには他の魚にはない特徴があります。「せいご」と呼ばれる背中からしつぽにかけてギザギザのうろこが体の横についています。
29 (月)	むぎごはん	牛乳	とうふとえびの チリソースいため バンサンスー	700 32.1	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら ごま	牛乳 とうふ えび ロースハム たまご	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり	アメリカでは、赤とうがらしのことを「チリ」と呼んでいます。「チリソース」は、赤とうがらしの辛味とトマトの味を生かしたソースで、アメリカの南部からメキシコにかけて料理によく使われているソースです。
30 (火)	ポロネーゼふう スパゲティ	牛乳	ツナサラダ てづくり みかんゼリー	703 29.6	スパゲティ(コ) さとう ペコばなあぶら オリーブあぶら	牛乳 ぶたにく ツナ かんてん チーズ(チ)	たまねぎ にんじん にんにく なましいたけ しめじ トマト(缶) パセリ きゅうり キャベツ レモン セロリー みかんジュース みかん(缶)	今日の「G7サミット応援献立」は、「イタリア」の「ポロネーゼ風スパゲティ」です。イタリア料理は、地域によって特色があり、南イタリア地方では、オリーブオイルやトマトがよく使われます。北イタリアでは、バターや生クリーム、地中海に面する地域では、魚介類を使った料理が多く食べられています。
31 (水)	ふわふわ どんぶり	牛乳	アーモンドあえ カリカリだいず	779 32.9	こめ むぎ さとう でんぷん アーモンド こめこ あぶら ごま	牛乳 たまご ぶたにく とうふ だいず かえりいりに	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん なましいたけ こまつな キャベツ	豆腐は大豆から作られていますが、昔ながらの豆腐屋さんでは豆腐一丁(400g)に使われる大豆は、木綿豆腐で約350粒ほど使われています。大豆の栄養をしっかりとりたけだきましよう。、

※ [] は、基本のコッペパン（小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳）に加えて、各々のパンの中に入っている材料です。

※ 学校給食では、以前から特定の食品についてアレルギーのある子どもさんがおられることを配慮して、毎月の献立予定表（本表）に使っている食品名を書いています。特に表示を義務付けられた「小麦」(a)、「乳」(f)、「卵」(g)、「そば」(i)、「落花生」(j)の5品目を含む食品については、太字・斜めで記載します。ご確認ください。また、しょうゆなどの調味料については記載していませんのでご注意ください。

※ 都合により献立を変更することがあります。また、献立についてご質問等がありましたらご連絡ください。（佐伯中学校 栄養主幹 佐々木まで TEL72-1145）