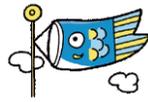


中学校
2024年



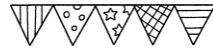
5月 献立予定表Cコース

行橋中・中京中・泉中・今元中・仲津中・長峡中

行橋市防災食育センター
ハート♡イート
Tel 0930-28-8558 Fax 0930-25-5001



| 日・曜 | 献立 *牛乳は毎日つきます。(2群) | 使われている食品と主な働き | | | | | | 調味料 | 献立のお知らせ |
|-----|-----------------------|-----------------|---------------|------------|-----------------------|--------------------------|----------------|--|---|
| | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| | | 魚、肉、卵、豆、豆製品 | 牛乳、乳製品、小魚、海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜、果物、(きのこ、こんにやく) | 穀類、いも類、砂糖 | 油脂、(種実) | | |
| 1水 | ミルク食パン | | | | | パン | | | 今月の給食について すがすがしさを感じる季節になりました。 今月の給食では、初夏のさわやかさを感じられる献立となるように、心がけています。 連休明けは、何となく体がだるい人、ぼんやりする人はいませんか?早寝・早起き、3食バランスよく食べて、体調を整えましょう。 |
| | レタスとベーコンのスープ | ベーコン | | 人参 | 玉ねぎ レタス | | 菜種油 | シャンタンスープ 野菜ブイオン コンソメ 醤油 塩 こしょう | |
| | 鶏肉のカシューナッツ炒め | 鶏肉 | | グリーンアスパラガス | にんにく 生姜 | でん粉 砂糖 | 菜種油 カシューナッツ | 酒 醤油 | |
| | ミニフィッシュ | | いりこ | | | でん粉 砂糖 | ごま | 塩 | |
| 2木 | 白ご飯 | | | | | 米 | | | 13日(月) 「八女茶ムース」 八女茶は、福岡県で生産されているお茶です。甘くてコクがあり、うま味の強いところが特長です。一番茶の摘採が4月中旬に始まり、5月上旬に最盛期となります。 「八女茶ムース」は、八女・星野産抹茶を使用し、学校給食用に特別に作られたデザートです。味わって食べましょう♪ |
| | じゃが芋のみそ汁 | 油揚げ 米みそ | | 人参 ねぎ | 玉ねぎ | じゃが芋 | | いりこ | |
| | いわしおかか煮 | いわし かつお節 | | | | でん粉 砂糖 | | みりん 醤油 塩 | |
| | キャベツのしそひじき和え | | ひじき | しそ | キャベツ | 砂糖 | | 醤油 | |
| 7火 | かしわ飯 | 鶏肉 | | 人参 | ごぼう | 米 砂糖 | 菜種油 | 出し昆布 酒 醤油 塩 | 世界の料理 5月は「中国」 「ワンタンスープ」 ワンタンは、細かく刻んだ肉や魚介類、野菜などを混ぜた餡を四角い皮で包んだものです。中国全土で食べられていますが、地域によって様々な呼び名があり、中国北部を中心に多くの地域では、「フントゥン」と呼ばれているそうです。 |
| | 豆腐のすまし汁 | ちくわ 豆腐 | | 人参 ねぎ | 玉ねぎ | | | かつお節 醤油 出し昆布 塩 | |
| | 千草焼き | 卵 豆腐 | | 人参 小松菜 | たけのこ 椎茸 | でん粉 砂糖 | 植物油 | かつお節 いりこ 醤油 塩 | |
| | 浅漬け | | | | きゅうり | | ごま油 | 醤油 塩 | |
| 8水 | 背割りコッペパン | | | | | パン | | | 「えびのチリソース」 辛味が特徴の四川料理がもとになっています。 給食では、食べ易いように、辛味を抑えて作っています。 |
| | 野菜スープ | ベーコン | | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ たけのこ | | 菜種油 | シャンタンスープ 野菜ブイオン コンソメ 醤油 塩 こしょう | |
| | チリコンカン | 豚肉 大豆 | | 人参 トマト | 玉ねぎ | 砂糖 | オリーブオイル | トマトケチャップ ウスターソース 野菜ブイオン ワイン 塩 チリパウダー | |
| | フルーツミックスゼリー | | | | 黄桃 パイナップル みかん | ゼリー | | | |
| 9木 | 白ご飯 | | | | | 米 | | | 「ライチ」 ライチは、上品な香りと甘さをもった果物で、楊貴妃が好んだことでも有名です。 給食では、「ライチゼリー」の登場です。 |
| | けんちん汁 | 鶏肉 豆腐 | | 人参 ねぎ | ごぼう こんにやく | | | 出し昆布 醤油 かつお節 塩 | |
| | 白身魚のみそマヨ焼き | ホキ 米みそ | | | | | | ノンエッグマヨ ネーズ | |
| | 小松菜の煮浸し | 油揚げ | | 人参 小松菜 | | 砂糖 | | 出し昆布 醤油 かつお節 | |
| 10金 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | | 「ワンタンスープ」 ワンタンは、細かく刻んだ肉や魚介類、野菜などを混ぜた餡を四角い皮で包んだものです。中国全土で食べられていますが、地域によって様々な呼び名があり、中国北部を中心に多くの地域では、「フントゥン」と呼ばれているそうです。 |
| | ハヤシルウ | 豚肉 | | 人参 トマト | 玉ねぎ マッシュルーム | | ハヤシルウ 菜種油 | デミグラスソース ウスターソース ワイン 塩 こしょう | |
| | アンサンブルエッグ | ベーコン 卵 | 牛乳 チーズ | | 玉ねぎ | じゃが芋 でん粉 砂糖 | 菜種油 | 酢 塩 | |
| | キャベツとコーンのサラダ | | | | キャベツ コーン | 砂糖 | オリーブオイル | 酢 醤油 塩 | |
| 13月 | 黒糖食パン | | | | | パン | | | 「えびのチリソース」 辛味が特徴の四川料理がもとになっています。 給食では、食べ易いように、辛味を抑えて作っています。 |
| | キャベツとベーコンのスープ | ベーコン | | 人参 | 玉ねぎ キャベツ | | 菜種油 | シャンタンスープ 野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう | |
| | スパゲティミートソース | 豚肉 | | 人参 トマト | 玉ねぎ マッシュルーム | スパゲティ | 菜種油 オリーブオイル | トマトケチャップ ウスターソース コンソメ ワイン 塩 こしょう | |
| | 八女茶ムース | | | | | | ムース | | |
| 14火 | 白ご飯 | | | | | 米 | | | 「ワンタンスープ」 ワンタンは、細かく刻んだ肉や魚介類、野菜などを混ぜた餡を四角い皮で包んだものです。中国全土で食べられていますが、地域によって様々な呼び名があり、中国北部を中心に多くの地域では、「フントゥン」と呼ばれているそうです。 |
| | かきたま汁 | ちくわ 卵 | | ねぎ | 玉ねぎ えのきたけ | でん粉 | | 出し昆布 醤油 かつお節 塩 | |
| | さんまみぞれ煮 | さんま | | | 大根 | でん粉 砂糖 | | みりん 醤油 塩 | |
| | 昆布和え | | 昆布 | 人参 | きゅうり | 砂糖 | ごま | 醤油 | |
| 15水 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | | 「ワンタンスープ」 ワンタンは、細かく刻んだ肉や魚介類、野菜などを混ぜた餡を四角い皮で包んだものです。中国全土で食べられていますが、地域によって様々な呼び名があり、中国北部を中心に多くの地域では、「フントゥン」と呼ばれているそうです。 |
| | 豚じゃが | 豚肉 厚揚げ | | 人参 | 玉ねぎ 枝豆 こんにやく | じゃが芋 砂糖 | | 酒 みりん 醤油 | |
| | ひじき入りつくね | 豚肉 鶏肉 いわし 大豆 | ひじき | | 玉ねぎ キャベツ 生姜 | パン粉 でん粉 砂糖 | 菜種油 ラード | 醤油 塩 こしょう | |
| | はりはり漬け | | 昆布 | | 大根 | 砂糖 | | 酢 醤油 塩 唐辛子 | |
| 16木 | 横割り丸パン | | | | | パン | | | 「ワンタンスープ」 ワンタンは、細かく刻んだ肉や魚介類、野菜などを混ぜた餡を四角い皮で包んだものです。中国全土で食べられていますが、地域によって様々な呼び名があり、中国北部を中心に多くの地域では、「フントゥン」と呼ばれているそうです。 |
| | じゃが芋のスープ | ベーコン | | 人参 小松菜 | 玉ねぎ | じゃが芋 | 菜種油 | 野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう | |
| | 照り焼きチキンパティ | 鶏肉 大豆 | | | 玉ねぎ にんにく 生姜 りんご | パン粉 でん粉 コーンスターチ 砂糖 | 油 | パプリカパウダー オールスパイス 醤油 塩 こしょう | |
| | 三色サラダ | ハム | | | きゅうり コーン | 砂糖 | オリーブオイル | 酢 醤油 こしょう | |
| 17金 | 白ご飯 | | | | | 米 | | | 「ワンタンスープ」 ワンタンは、細かく刻んだ肉や魚介類、野菜などを混ぜた餡を四角い皮で包んだものです。中国全土で食べられていますが、地域によって様々な呼び名があり、中国北部を中心に多くの地域では、「フントゥン」と呼ばれているそうです。 |
| | ワンタンスープ | 豚肉 大豆 | | 人参 ねぎ | 玉ねぎ キャベツ 生姜 椎茸 | 小麦粉 でん粉 砂糖 | ごま油 ラード | 中華スープ チキンスープ オイスターソース 酒 醤油 塩 こしょう | |
| | えびのチリソース炒め | えび 大豆 | | | 玉ねぎ にんにく 生姜 | 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 | 菜種油 | トマトケチャップ 野菜ブイオン 豆板醤 魚醤 塩 | |
| | ライチゼリー | | | | | ゼリー | | | |

| 日・曜 | 献立 *牛乳は毎日つきます。(2群) | 使われている食品と主な働き | | | | | | 調味料 | 献立のお知らせ |
|-----|---|---------------|---------------------|------------|-----------------------|----------------|------------------|------------------------------------|---------|
| | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| | | 魚、肉、卵、豆、豆製品 | 牛乳、乳製品、小魚、海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜、果物、(きのこ、こんにゃく) | 穀類、いも類、砂糖 | 油脂、(種実) | | |
| 20月 |  代休  | | | | | | | | |
| 21火 | | | | | | | | | |
| 22水 | 白ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | もやしスープ | 豚肉 | | 人参 ねぎ | もやし きくらげ | 春雨 | | 野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう | |
| | さば生姜煮 | さば | | | 生姜 | 砂糖 でん粉 | | 出し昆布 酢 醤油 | |
| | 昆布ふりかけ | かつお節 | 昆布 | | | 砂糖 | ごま | みりん 醤油 | |
| 23木 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | | |
| | チキンカレー | 鶏肉 | | 人参 | 玉ねぎ にんにく 生姜 りんご | じゃが芋 | カレールウ 菜種油 | デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ カレー粉 | |
| | キャベツとベーコンのソテー | ベーコン | | 人参 | キャベツ | | 菜種油 | 醤油 塩 こしょう | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | |
| 24金 | 胚芽食パン | | | | | パン | | | |
| | ポークビーンズ | 豚肉 大豆 麦みそ | | 人参 | 玉ねぎ | じゃが芋 砂糖 | 菜種油 | 野菜ブイヨン トマトケチャップ ウスターソース ワイン 塩 こしょう | |
| | プレーンオムレツ | 卵 | | | | でん粉 砂糖 | 大豆油 | みりん 醤油 塩 | |
| | 海草サラダ | | 若布 茎若布 昆布 すぎのり ツノマタ | | | きゅうり コーン | | 青じそドレッシング | |
| 27月 | 白ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | 切干大根のみそ汁 | 油揚げ 米みそ | | 人参 ねぎ | 玉ねぎ 切干大根 | | | いりこ | |
| | チキン南蛮 <small>宮崎県の料理</small> (ノンエッグタルタルソース) | 鶏肉 | | | 生姜 | でん粉 砂糖 | 菜種油 ノンエッグタルタルソース | 酒 酢 醤油 こしょう | |
| | お浸し | かつお節 | | ほうれん草 | キャベツ | 砂糖 | | 醤油 | |
| 28火 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | | |
| | たぬき汁 | 平天 | | 人参 ねぎ | 玉ねぎ 生姜 しめじ こんにゃく | でん粉 | | 出し昆布 みりん かつお節 醤油 塩 | |
| | いわしかぼすレモン煮 | いわし | | | かぼす レモン | でん粉 砂糖 | | みりん 醤油 塩 | |
| | 高菜の油炒め | | 白す干し | 高菜漬け | | 砂糖 | ごま油 ごま | 醤油 | |
| 29水 | キャラットパン | | | | | パン | | | |
| | ラビオリスープ | 豚肉 ベーコン | | 人参 | 玉ねぎ たけのこ しめじ | 小麦粉 パン粉 でん粉 | 菜種油 | コンソメ 塩 こしょう | |
| | 肉団子 | 鶏肉 豚肉 牛肉 大豆 | | | 玉ねぎ りんご | でん粉 砂糖 | 菜種油 ラード | トマトケチャップ 酢 醤油 塩 こしょう | |
| | マリネサラダ | | | パプリカ | きゅうり | | | マリネドレッシング | |
| 30木 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | | |
| | ごぼう団子のすまし汁 | たら | | 人参 ねぎ | ごぼう えのきたけ | でん粉 砂糖 | ラード | 出し昆布 酒 かつお節 醤油 塩 | |
| | さば塩焼き | さば | | | | | | 塩 | |
| | もやしごま酢和え | | | 人参 小松菜 | もやし | 砂糖 | ごま | 酢 醤油 塩 | |
| 31金 | 白ご飯 | | | | | 米 | | | |
| | 八宝菜 | 豚肉 かまぼこ いか えび | | 人参 | 玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ | でん粉 | 菜種油 | 中華スープ 酒 醤油 塩 こしょう | |
| | シューマイ | 豚肉 | | | 玉ねぎ 生姜 | パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 | | 塩 こしょう | |
| | 味付けのり | | のり | | | | | いわし あじ 出し昆布 焼酎 かつお節 みりん 酢 醤油 塩 | |



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

郷土料理

5月は「宮崎県」



「チキン南蛮」

宮崎県は、鶏肉の生産が盛んです。チキン南蛮は、宮崎県で生まれた料理で、もともとは、レストランで働く人用に作った料理がヒントになったといわれています。タルタルソースをかけて食べましょう。



特産物「切干大根」

宮崎県の暖かい気候を生かし、大根を天日干しにして作られます。給食では、 「切干大根のみそ汁」にしています。

●今月の地場産物・県産品

米、麦、牛乳、ねぎ、しめじ、えのきたけ、こんにゃく



5月平均栄養価

| | | |
|------------|--------|--------|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 |
| 748 kcal | 28.2 g | 22.9 g |
| 栄養基準値(中学生) | | |
| [830] | [34.2] | [23.1] |

5月給食回数21回

給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。