

日曜	休みの学校	献立名		使用する主な食べ物			栄養価		
		主食	副食	体の組織をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
				1群・2群	3群・4群	5群・6群			
1	金	ごはん (お魚ふりかけ)	とりつくね ブロッコリーのチーズおかか かつおぶし チーズ 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 のり	かつおぶし チーズ 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 のり	ブロッコリー とうもろこし もやし だいこん たまねぎ	ごはん ごま さつまいも パン粉	809	33.8	
7	木	ごはん	豚肉のしょうが焼き 切干大根の炒め物 じゃがもち汁	豚肉 さつまいも 油揚げ なると	だいこん にんじん さやいんげん ねぎ しょうが	ごはん こんにゃく 砂糖 じゃがいも でんぷん ふ	806	29.6	
8	金	バターロールパン	ささみチーズフライ 春野菜のポトフ クレープ	チーズ ウィンナー 鶏肉 卵 豚肉 白いんげんまめ	たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん	パン こめ油 さつまいも クレープ パン粉	837	32.8	
11	月	ごはん	ケチャップあん肉だんご (2こ) ひじきとれんこんのサラダ 豚汁	とりにく ひじき 豚肉 豆腐 味噌	れんこん きゅうり とうもろこし にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい たまねぎ	ごはん 和風ドレッシング じゃがいも こめ油 パン粉	818	32.3	
12	火	東豊中3年	春巻き わかめ和え マーボー豆腐	わかめ 鶏肉 豆腐 豚肉 大豆 レバー 味噌	とうもろこし きゅうり にんじん ねぎ ししいたけ しょうが にんにく たけのこ キャベツ	ごはん こめ油 小麦粉 春雨 和風ドレッシング 砂糖 でん粉 ごま油	917	35.7	
13	水	多中3年 二中3年 東豊中3年	せんいパン (パテキャラメル)	ハム チーズピカタ キャベツとコーンのサラダ ポークビーンズ	ハム 卵 豚肉 大豆 チーズ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく トマト	パン たまねぎドレッシング じゃがいも こめ油 砂糖 パテキャラメル	808	34.1
14	木	多中1・3年 二中2・3年 東豊中3年 高崎中3年	ごはん	シウワロンボウ (2こ) 小松菜のごまおかか ピリ辛五目みそ汁 Fe ヨーグルト	鶏肉 かつおぶし 豚肉 豆腐 味噌 ヨーグルト	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ	ごはん ごま じゃがいも こんにゃく 小麦粉	822	27.8
15	金	多中3年 二中3年 高崎中3年	麦ごはん	ビビンバ (肉そぼろ・ナムル) なめこと卵の中華スープ ア入り小魚	豚肉 大豆 レバー みそ 卵 なると 豆腐 大豆 かたくちいわし	にんにく こまつな にんじん もやし なめこ きくらげ	ごはん 大麦 砂糖 こめ油 ごま 韓国ナムルドレッシング ごま油 でん粉	838	35.8
18	月	多中3年 高崎中	豆乳食パン (ブルーベリージャム)	豚肉のトマト煮 パスタサラダ スコッチブロス	豚肉 ツナ 鶏肉 ベーコン ひよこ豆	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト きゅうり にんじん パセリ	パン 砂糖 こめ油 ジャム スパゲッティ 小麦粉 イタリアンドレッシング じゃがいも	808	34.6
19	火		ごはん	ポークカレー 三色ソテー グレープゼリー	ウィンナー 豚肉 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ にんにく	ごはん バター じゃがいも こめ油 カレールウ ゼリー	919	32.5
20	水		ごはん	白身魚フライ (卓上ソース) もやしときゅうりのメンマ和え あざりとキムチのテンジャンスープ	ほき みそ あさり 豚肉 豆腐	もやし メンマ きゅうり はくさい だいこん しょうが にんにく	ごはん こめ油 ごま油 ごま マロニー 小麦粉 パン粉	817	30.6
21	木		ココアパン	キッシュ風卵焼き マセドアンサラダ トマトラビオリスープ	たまご ハム 大豆 ベーコン ひよこ豆 豚肉 チーズ	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ トマト	パン さつまいも マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖 じゃがいも	894	30.7
22	金		ごはん	いわしのしょうが煮 きのこの中華炒め かきたま汁 ヨーグルト	いわし 豚肉 卵 なると 豆腐 ヨーグルト	にんじん にんにく しめじ まいたけ ししいたけ たけのこ えだまめ ねぎ しょうが	ごはん こめ油 砂糖 でん粉	884	39.0
25	月		ごはん (たまごふりかけ)	肉しゅうまい (2こ) 里芋とがんとそのそぼろ煮 油麩のみそ汁	がんととき 豚肉 豆腐 わかめ みそ ごま 卵 かつおぶし	えだまめ こまつな ねぎ だいこん しょうが たまねぎ	ごはん 小麦粉 さといも こめ油 砂糖 ごま油 でん粉 じゃがいも ふ	825	31.5
26	火		せんいパン (スライスチーズ)	チキンカツ アスパラガスとコーンのサラダ キャロットポタージュ サイダーゼリー	鶏肉 白いんげん豆 ひよこ豆 スキムミルク 牛乳 生クリーム チーズ	アスパラガス とうもろこし にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	パン こめ油 小麦粉 フレンチドレッシング セリー パン粉	878	33.4
27	水	多中	麦ごはん	笹かまのカラー醤油かけ ごま酢和え 肉じゃが	笹かまぼこ 豚肉 ちくわ 油揚げ	もやし にんじん きゅうり たまねぎ ししいたけ さやいんげん	ごはん 大麦 砂糖 でん粉 ごま じゃがいも こんにゃく こめ油	827	31.5
28	木	多中	ごはん	鯖の照り焼き ひじきのカラフル炒め おくずかけ	鯖 ひじき 大豆 油揚げ ベーコン	パプリカ えだまめ にんじん だいこん ごぼう ししいたけ さやいんげん	ごはん こんにゃく こめ油 砂糖 さといも ふ うーめん でん粉	861	30.6
29	金		ミルクパン	チーズ風ソーイングバー(卓上ケチャップ) ペンネとツナのガーリックソテー 塩こうじ入り野菜スープ	豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん キャベツ	パン ペンネ オリーブ油 じゃがいも	814	29.8

はしは毎日忘れずに持ってきましょう。

牛乳は毎日つきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

5月給食だより

今月の栄養目標

正しいマナーで食事をしよう

今月の地場産品

だいこん こまつな なら みそ

献立表で□印がついている食材は多賀城市の地場産品を使う予定です。

月平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当たりの平均	843kcal	32.6g	26.5g	3.3g

意識していますか?

食事のマナー

正しい食器の並べ方できていますか?

実は食器を持って食べる文化は、世界では珍しい！
給食の食器でも応用できるよ。

副菜 なぜ左奥?

- 左手で持ちやすいから (持つ食器)

主菜 なぜ右奥?

- 箸を持っている右手をのばして食べるから (持たない食器)

ごはん

なぜ左手前?

- 箸を右手で持ち、ごはんを左手で持つから
- 昔は米が特に大切であつたため、大切なものは左側に置く習慣があつた

汁物

なぜ右手前?

- こぼしやすいため両手で持てるように
- ごはんの次に、手にする頻度が高い

なぜ箸先を左にして一番手前?

- 取りやすく右手で持ちやすいから
- 箸先を相手に向けると失礼にあたるため

※左利きの人は箸は反対向きです。

食育まんが 持つ食器と持たない食器

