

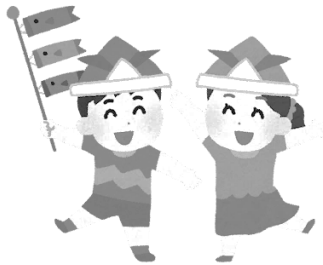





月	火	水	木	金																		
<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 5月の給食費について ◎1~2年生 18回 6,102円 ◎3年生 15回 5,085円 ※口座振替日:7/1(月) </div>	5月平均栄養価 エネルギー 768 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 23.7 g カルシウム 339 mg 食塩相当量 2.9 g	1 牛乳 ご飯 玉ねぎのみそ汁 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のごま和え かしわもち <div style="text-align: right; border: 1px solid black; padding: 2px;">こどもの日献立</div> 	2 牛乳 ご飯 野菜のすまし汁 さばのみそ煮 ごぼうサラダ さばに含まれるDHAには、血液をサラサラにする効果が期待されています。	3 憲法記念日 																		
6 振替休日 	7 牛乳 ご飯 ビーフンスープ 鶏肉の唐揚げすだちソースかけ (1人2個) キャベツとハムのかつおサラダ すだちは、ビタミンやカリウムを多く含んでいる柑橘類の一種です。	8 牛乳 ご飯 わかめスープ チャプチェ 蒸ししゅうまい (1人2個) わかめには、骨や歯を丈夫にする役割のミネラルが多く含まれています。	9 牛乳 ご飯 (小) 和風カレーうどん 大根とツナのサラダ みかんゼリー ツナは、一般的にマグロを使いますが、カツオを使う場合もあります。	10 牛乳 麦ご飯 じゃがいものみそ汁 鰯のかば焼き きゅうりとわかめの酢の物 きゅうりは、成分の約9割が水分ですが、ビタミンやミネラルも多く含まれます。																		
●給食がない日のお知らせ 13日(月) 代休(オーフンスクール) 16日(木)・17日(金) 中間テスト 	14 牛乳 バターパン コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め カクテルゼリー ケチャップ炒めに入っているセロリは、トマトの酸味をまろやかにしてくれます。	15 牛乳 ご飯 大和煮 切り干し大根の酢の物 かつおふりかけ 大和煮に入っている高野豆腐は、豆腐を冷凍し、乾燥させて作られます。	きゅうりのナムル(2人分) <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <table border="0"> <tr> <td>(材料)</td> <td>きゅうり</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>にんじん</td> <td>30g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>ごま油</td> <td>3.2g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>酢</td> <td>3.2g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>薄口しょうゆ</td> <td>6g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>三温糖</td> <td>0.8g</td> </tr> </table> <div style="text-align: right;">  作り方 ①きゅうりとにんじんを千切りにする。 ②鍋に水を入れて沸騰させ、①を茹でる。 ③茹でた野菜を鍋から取り出し、冷ます。 ④冷ました野菜に調味料を混ぜ合わせて完成。 </div> </div>		(材料)	きゅうり	80g		にんじん	30g		ごま油	3.2g		酢	3.2g		薄口しょうゆ	6g		三温糖	0.8g
(材料)	きゅうり	80g																				
	にんじん	30g																				
	ごま油	3.2g																				
	酢	3.2g																				
	薄口しょうゆ	6g																				
	三温糖	0.8g																				
20 牛乳 ひじきご飯 はんぺんのすまし汁 ビーフコロケ 小松菜のごま和え ひじきはミネラルが豊富で、カルシウムは昆布の2倍も含まれています。	21 牛乳 ご飯 トック チンジャオロース 韓国のり トックの「トッ」は餅、「ク」はスープで、餅の入ったスープという意味があります。	22 牛乳 ご飯 団子汁 すき焼き風煮 キャベツのゆかり和え 今日のキャベツは、ゆかりの酸味でさっぱりした味に仕上がっています。	23 牛乳 ミニコッペパン 狩人風スパゲティ ハムカツ みかん(シロップ漬け) 狩人風スパゲティは、トマトとにんにくがきいた食欲をそそるメニューです。	24 牛乳 わかめご飯 魚そうめん汁 がんもどきの含め煮 きゅうりとツナの和え物 魚そうめんは、魚のすり身を麺のように細長くしたものです。																		
27 牛乳 ご飯 春雨スープ 揚げぎょうざ (1人2個) きゅうりのナムル ナムルとは、野菜をごま油などで和えた料理のことで、韓国料理の一つです。	28 牛乳 麦ご飯 キーマカレー キャベツのサラダ 棒チーズ  チーズは、生乳を固めて水分を抜き、発酵・熟成させて作られています。	29 牛乳 ご飯 みそおでん 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え 鮭は白身魚に分類されます。身が赤いのは、餌のエビやカニの色素が関係しています。	30 牛乳 コッペパン クリームシチュー フランクフルト ブロッコリー ブロッコリーに含まれるビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くする役割があります。	31 牛乳 ご飯 けんちん汁 豚肉のかりん揚げ 小松菜のしらす和え かりん揚げは、かりんとうのような形の豚肉を使うため、この名前がついています。																		

2024年 5月 給食献立予定表

2024年 播磨中学校

播磨町教育委員会

日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに身体を組織をつくる (赤の食品)	おもにエネルギーのもととなる (黄の食品)	おもに体の調子を整える (緑の食品)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	ご飯	牛乳	玉ねぎのみそ汁 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のごま和え かしわもち	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉	米 三温糖 いらごま ごま かしわもち	玉ねぎ 人参 葉ねぎ 生姜 にんにく ほうれん草	753	31.6
2	木	ご飯	牛乳	野菜のすまし汁 さばのみそ煮 ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ さば みそ	米 三温糖 オリーブ油	小松菜 人参 生姜 ごぼう とうもろこし	741	35.0
7	火	ご飯	牛乳	ビーフンスープ 鶏肉の唐揚げすだちソースかけ(1人2個) キャベツとハムのかつおサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 チキンハム きざみこぶ かつお節	米 ビーフン ごま油 米粉 なたね油 三温糖 オリーブ油	玉ねぎ 人参 えのきたけ いら すだち果汁 キャベツ きゅうり とうもろこし	767	31.1
8	水	ご飯	牛乳	わかめスープ チャプチェ 蒸ししゅうまい(1人2個)	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉 豚肉 ポークシュウマイ	米 片栗粉 ごま油 春雨 オリーブ油 三温糖	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜	728	29.2
9	木	ご飯(小)	牛乳	和風カレーうどん 大根とツナのサラダ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ まぐろ油漬け	米 うどん 三温糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	人参 玉ねぎ 葉ねぎ 大根 きゅうり	739	24.9
10	金	麦ご飯	牛乳	じゃがいものみそ汁 鯛のかば焼き きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鯛 わかめ	米 麦 なたね油 三温糖 じゃがいも	人参 葉ねぎ きゅうり	727	26.6
14	火	バターパン	牛乳	コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め カクテルゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉	バターパン じゃがいも マカロニ オリーブ油 カクテルゼリー	人参 玉ねぎ セロリー パセリ みかん	921	30.1
15	水	ご飯	牛乳	大和煮 切り干し大根の酢の物 かつおふりかけ	牛乳 豚肉 さつま揚げ 高野豆腐 かつおふりかけ	米 じゃがいも 三温糖	人参 玉ねぎ 葉ねぎ こんにやく 切り干し大根 きゅうり カリカリ梅	736	28.9
20	月	ひじきご飯	牛乳	はんぺんのすまし汁 ビーフコロッケ 小松菜のごま和え	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ はんぺん わかめ ビーフコロッケ	米 三温糖 オリーブ油 なたね油 いらごま すりごま	人参 ささがきごぼう むき枝豆 こんにやく みつば 小松菜	735	29.3
21	火	ご飯	牛乳	トック チンジャオロース 韓国のみ	牛乳 豚肉 韓国のみ	米 トック ごま油 三温糖 オリーブ油	人参 玉ねぎ いら 白ねぎ 生姜 にんにく ピーマン ほんしめじ	738	32.1
22	水	ご飯	牛乳	団子汁 すき焼き風煮 キャベツのゆかり和え	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 厚揚げ	米 もち 麩 三温糖 オリーブ油	玉ねぎ 人参 葉ねぎ 白菜 こんにやく キャベツ ゆかり	754	25.6
23	木	ミニコッペパン	牛乳	狩人風スパゲティ ハムカツ みかん(シロップ漬け)	牛乳 鶏肉 ハムカツ	ミニコッペパン スパゲティ オリーブ油 なたね油	玉ねぎ ほんしめじ ピーマン にんにく 水煮トマト みかん	858	39.2
24	金	わかめご飯	牛乳	魚そうめん汁 がんもどきの含め煮 きゅうりとツナの和え物	牛乳 わかめ 魚そうめん がんもどき まぐろ油漬け	米 三温糖	人参 小松菜 きゅうり	715	28.0
27	月	ご飯	牛乳	春雨スープ 揚げぎょうざ(1人2個) きゅうりのナムル	牛乳 焼き豚 肉ぎょうざ	米 春雨 ごま油 三温糖 なたね油	えのきたけ とうもろこし 白ねぎ 人参 いら きゅうり	700	21.3
28	火	麦ご飯	牛乳	キーマカレー キャベツのサラダ 棒チーズ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ぼうチーズ	米 麦 オリーブ油	玉ねぎ 人参 むき枝豆 生姜 にんにく 水煮トマト トマトジュース キャベツ とうもろこし	758	35.3
29	水	ご飯	牛乳	みそおでん 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ 焼きちくわ ごぼう天 みそ 角切り昆布 鮭 かつお節	米 じゃがいも 三温糖	人参 こんにやく ほうれん草	753	41.2
30	木	コッペパン	牛乳	クリームシチュー フランクフルト ブロッコリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ フランクフルトソーセージ	コッペパン じゃがいも オリーブ油 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ セロリー パセリ ブロッコリー	824	34.1
31	金	ご飯	牛乳	けんちん汁 豚肉のかりん揚げ 小松菜のしらす和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉 しらす干し	米 米粉 なたね油 三温糖 いらごま	大根 人参 ごぼう 葉ねぎ 干し椎茸 生姜 小松菜	871	38.2

※長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。