

汁物容器に入っているものには、
■ が付いています。

5月 献立予定表



令和5年度
相模原市中学校給食

日	曜日	献立名		黄色(炭水化物・脂質)	赤(たんぱく質・ミネラル)	緑(ミネラル・ビタミン)	栄養価	
		主食	牛乳	おかず	働く力になる	血や肉になる	体の調子を整える	
1	月	麦ごはん		四豆豆腐 大学いも ■ いかとハムのサラダ サンマメンソープ	ごま油 砂糖 でんぷん さつまいも 米油 ごま はるさめ 米 麦	豆腐 豚肉 みそ いか 牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく キャベツ もやし ビーマン	エネルギー 924 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 3.4 g
2	火	ごはん		チキンカツ ひじきのサラダ ■ 筍のおかか和え きんぴらごぼう みかんゼリー	米油 砂糖 ごま ごま油 米	ひじき まぐろ油漬 かつお節 豚肉 牛乳 チキンカツ	キャベツ きゅうり にんじん たけのこ ごぼう みかんゼリー	エネルギー 865 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g
8	月	麦ごはん		豆まめドライカレー 粉ふきいも ■ セサミコルスロー ヨーグルトボンチ	米油 小麦粉 バター じゃがいも ごま 砂糖 米 麦 マヨネーズ	大豆 レンズ豆 豚肉 豆腐のお肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく ピーマン トマト キャベツ とうもろこし レモン果汁 黄桃 みかん バイン	エネルギー 875 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.5 g
9	火	ごはん		鮭のみそマヨ焼き きゅうりとキャベツの浅漬け 木の葉豆腐 ■ 塩肉じゃが	でんぷん じゃがいも 米油 砂糖 米	さけ みそ 豚肉 牛乳 木の葉豆腐	長ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ にんじん しょうが えだまめ 玉ねぎ グリーンピース	エネルギー 790 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.0 g
10	水	ごはん		じゃこと豚肉の卵炒め 友禅和え ■ 凍り豆腐のアーモンドみそ和え 茗竹汁	ごま油 砂糖 でんぷん 小麦粉 米油 アーモンド 米	ちりめんじゃこ 豚肉 まぐろ油漬 ヨーグルト 凍り豆腐 みそ 鶏肉 わかめ 牛乳 炒り卵	しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ グリンピース だいこん きゅうり レモン果汁 たけのこ 長ねぎ	エネルギー 894 kcal たんぱく質 38.4 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.7 g
11	木	ごはん		かつおの南蛮漬 和風サラダ ひじきと豚肉の煮物 いももち	でんぷん 米油 砂糖 ごま ごま油 米	かつお 豚肉 ひじき 牛乳 焼きちくわ	長ねぎ キャベツ にんじん きゅうり しょうが こまつな	エネルギー 879 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.8 g
弥栄中学校3年生 稲村朱音さん提案「元氣いっぱい!もりもり食べよう給食」								
12	金	ごはん		ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ きのこのマリネ ■ コーンとほうれん草のバター醤油炒め風 大根とにんじんのコンソメスープ	米油 砂糖 ごま油 バター じゃがいも 米 マヨネーズ マンナン デミグラスソース	まぐろ油漬 牛乳 ハンバーグ ハム ベーコン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム にんじん きゅうり えのきたけ たまごたけ えだまめ ほうれん草 とうもろこし だいこん こまつな	エネルギー 911 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.4 g
15	月	麦ごはん		あじの和風マリネ 彩り野菜のチーズサラダ ■ 鶏肉とじゃがいものごま煮 パッタイ もずくスープ	でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも ごま ビーフン アーモンド ごま油 米 麦	あじ チーズ 鶏肉 おきあみ もずく 鶏卵 牛乳	玉ねぎ キャベツ とうもろこし にんじん ブロッコリー しょうが こまつな もやし にら にんにく 長ねぎ	エネルギー 895 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.4 g
16	火	ミルクパン		ボークジンジャー フライドポテト ■ ブロッコリーのソテー チリコンカン	でんぷん じゃがいも 米油 バター 小麦粉	豚肉 大豆 牛乳 ハム	しょうが 玉ねぎ ブロッコリー にんじん とうもろこし にんにく	エネルギー 820 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.9 g
17	水	ごはん		鶏肉のマスタード焼き アーモンド和え ■ ツナと青菜のペペロンチーノ ひよこ豆のスープ 美生柑	ごま油 アーモンド 砂糖 スパゲティ オリーブ油 米油 米	鶏肉 まぐろ油漬 ひよこ豆 牛乳 ベーコン	こまつな もやし ほうれん草 にんにく にんじん 玉ねぎ 美生柑	エネルギー 813 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.2 g
18	木	ごはん		えびと卵のチリソース ■ 青椒肉絲 春雨サラダ	米油 ごま油 砂糖 でんぷん はるさめ 米	豚肉 牛乳 えびフリッター 炒り卵 ハム	にんにく しょうが 長ねぎ ピーマン 玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり パプリカ	エネルギー 829 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.4 g
5月の食育の日は、5月19日から始まるG7サミットの開催地にちなんで、広島県の郷土料理が登場します♪								
19	金	ごはん		がんす きゅうりとしらすの和え物 ■ 切干大根のピリ辛炒め 煮こめ 呉汁	ごま油 砂糖 ごんにゃく じゃがいも ごま 米 米油	しらす干し 豚肉 生揚げ あずき 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 牛乳 がんす	きゅうり キャベツ 切干大根 にんじん ごぼう れんこん 干し椎茸 長ねぎ	エネルギー 903 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.6 g
22	月	麦ごはん		しいらの米粉揚げ 無限ピーマン ■ えびとブロッコリーのマヨソテー うずら卵と玉ごんにゃくの煮付 けんちん汁	米粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま ごんにゃく さといも 米 麦	しいら まぐろ油漬 塩昆布 えび うずら卵 豚肉 豆腐 牛乳	しょうが レモン果汁 ピーマン もやし ブロッコリー だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう パセリ	エネルギー 867 kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.8 g
23	火	黒パン		めかじきのカレームニエル ■ ジャーマンポテト アスパラガスのアリオリ ささみサラダ	小麦粉 バター オリーブ油 じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 黒パン	かじき 鶏肉 牛乳 ハム ベーコン	玉ねぎ もやし 長ねぎ アスパラガス エリンギ にんにく	エネルギー 799 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.4 g
24	水	ごはん		筍と豚肉のオイスターソース炒め ■ 海鮮春巻き ピリ辛きゅうり フルーツ杏仁	砂糖 ごま ごま油 でんぷん 米油 米	豚肉 牛乳 海鮮春巻き 杏仁豆腐	たけのこ 玉ねぎ チンゲン菜 にんにく しょうが 長ねぎ きゅうり りんご 白桃 みかん	エネルギー 837 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 1.9 g
25	木	ごはん		赤魚の野菜あんかけ 肉みそ炒り卵 ■ かぼちゃの煮物 のりの佃煮	でんぷん 米油 砂糖 米	あかうお 豚肉 みそ 牛乳 炒り卵 のりの佃煮	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ビーマン 長ねぎ かぼちゃ	エネルギー 885 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.3 g
弥栄中学校3年生 松本留依さん提案「ジュシーからあげ」								
26	金	ごはん		鶏肉のから揚げ ■ ほうれん草のごま和え なすとピーマンの焼き浸し かきたま汁 清見オレンジ	でんぷん 米油 ごま 砂糖 米	鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳	しょうが ほうれん草 キャベツ なす ビーマン 玉ねぎ にんじん こまつな えのきたけ 清見オレンジ	エネルギー 845 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.2 g
29	月	麦ごはん		豚キムチ ■ 茎わかめのナムル じゃがいもの中華炒め 中華スープ	ごま油 砂糖 でんぷん はるさめ ごま 米油 米 麦 じゃがいも	豚肉 茎わかめ 鶏肉 豆腐 うずら卵 牛乳 ベーコン	にんにく 長ねぎ もやし にら 切干大根 にんじん キャベツ とうもろこし こまつな たけのこ キムチ	エネルギー 859 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.4 g
30	火	ごはん		いかのバーベキューソース 切干大根のツナ和え ■ パンパンジー 炒り豆腐	小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま油 ごま 米	いか まぐろ油漬 鶏肉 生揚げ 牛乳 炒り卵 焼きちくわ	りんご 玉ねぎ しょうが にんにく 切干大根 にんじん こまつな キャベツ もやし きゅうり 長ねぎ 干し椎茸	エネルギー 868 kcal たんぱく質 40.4 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.4 g
31	水	ごはん		とびうおの竜田揚げ ■ 青菜と桜えびの和え物 小魚とアーモンドの甘辛和え ごんにゃくの炒り煮 なめこのみそ汁	米油 ごま ごま油 アーモンド 砂糖 ごんにゃく 米	桜えび いくい 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 とびうお竜田揚げ	しょうが こまつな もやし 長ねぎ にんにく にんじん なめこ ほうれん草	エネルギー 810 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.4 g

【月平均】エネルギー：858kcal たんぱく質：35.1g 脂質：25.1g 食塩相当量：2.9g

- 献立予定表の食品欄の「点線囲い」の中にある食品は加工品となります。なお、調味料については記載してないものもあります。
 - 献立ごとの使用食材・加工品等を確認したい時は、中学校給食ブログをご覧ください。
 - 食材等の都合により、献立内容を変更することがあります。ご承知おください。
- 学校給食課連絡先：042-707-7084



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん



毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりすることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。



朝ごはんの効果



やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-------------------------	------------------------	---------------------	---------------------	----------------------



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント



食べる時間がありません

...まずは頑張って20~30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。



おなかがすいていません

...夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。



▼中学校給食ブログはこちら



毎日の給食の写真や一口メモ、献立の詳細、提案献立の想コメントを掲載しています。
利用登録や牛乳除去など、各種申請用紙もダウンロード可能です。

▼給食の予約サイトはこちら



毎日の給食の予約が自動で入る『在校時一括予約』の手続きや、クレジットカードでの入金もこちらからすることができます。

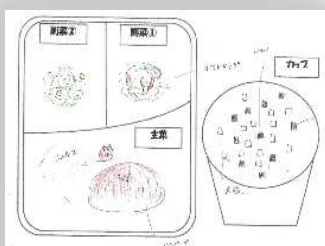


5月の提案献立

皆さんに人気のから揚げやハンバーグをメインにした献立が登場します!お楽しみに♪



弥栄中学校 稲村 朱音さん提案



「元気いっぱい!! もりもり食べよう給食」



弥栄中学校 松本 留依さん提案



「ジューシーからあげ」