

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 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水	二東豊高 中中中	ごはん	ポークしゅうまい(2個) 豚キムチ炒め 米粉ワンタンスープ	豚肉	しめじ たまねぎ はくさい にんじん もやし ねぎ キャベツ きくらげ メンマ	ごはん こめ油 ごま油 小麦粉 米粉ワンタン でん粉	813	31.7	
2	木	高崎中	たけのこごはん	かつお漁師揚げ 四種野菜のナムル風 油麩のみそ汁 ヨーグルト	子供の日メニュー	かつお こんぶ 豆腐 [みそ] 煮干し ヨーグルト 油あげ	ごまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ たけのこ ごぼう	ごはん こめ油 ごま油 ごま じゃがいも パン粉 小麦粉 あぶらふ	894	37.6
7	火		豆乳食パン(いちごジャム)	豚肉のカレー焼き 花野菜サラダ 青大豆のポタージュ	豚肉 ハム 青大豆 ベーコン 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん	パン イタリアンドレッシング じゃがいも バター ジャム	957	39.0	
8	水	多中3年	麦ごはん	さばの塩こうじ焼き 大豆のいそ煮 うーめん汁	さば かつま揚げ 大豆 ひじき 豚肉 油揚げ	にんじん さやいんげん ねぎ しいたけ	ごはん 大麦 こんにゃく 砂糖 こめ油 うーめん じゃがいも ふ	906	34.1	
9	木	多中3年	ごはん	エビカツ ポークカレー フルーツポンチ	豚肉 えび ひよこ豆 スキムミルク 牛乳	もも パイン みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく	ごはん こめ油 ゼリー じゃがいも カレールウ パン粉	968	33.7	
10	金	多中3年	ココアパン	チーズオムレツ マセドアンサラダ ポトフ	卵 チーズ ハム 大豆 フランクフルト 豚肉 ひよこ豆	えだまめ キャベツ だいこん にんじん ブロッコリー	パン さつまいも マヨネーズ じゃがいも 砂糖 でん粉	905	34.9	
13	月		ごはん	いわしの梅煮 たけのこの煮物 めんこいみそスープ 鉄分ヨーグルト	いわし 鶏肉 生揚げ 豚肉 みそ ヨーグルト かつおぶし	にんじん ごぼう たけのこ えだまめ もやし キャベツ ねぎ きくらげ とうもろこし にんにく うめ	ごはん こんにゃく 砂糖 こめ油 ごま油 米粉めん でん粉	888	35.3	
14	火	東豊中	ごはん	豚肉のオニオンソースかけ 小松菜のごまおかか和え 肉だんごと野菜のスープ	豚肉 かつおぶし 鶏肉 さばぶし	レモン りんご たまねぎ にんにく ごまつな にんじん もやし ねぎ しめじ きくらげ	ごはん 砂糖 ごま油 パン粉 ごま でん粉	758	31.1	
15	水	東豊中高崎中3年	豆乳食パン(バテキャラメル)	メンチカツ マカロニサラダ 野菜とウインナーのスープ	鶏肉 ツナ チーズ ウインナー ひよこ豆	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	パン こめ油 マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも パン粉 小麦粉	961	32.3	
16	木	二中2・3年 東豊中高崎中3年	ごはん	白身魚フライ(卓上ソース) 和風ポテトサラダ はっと汁	すけそうだら ハム チーズ 鶏肉 油揚げ	にんじん えだまめ ねぎ だいこん はくさい しいたけ	ごはん こめ油 じゃがいも ごまドレッシング マヨネーズ 小麦粉 パン粉 さといも	881	34.2	
17	金	二中2・3年 東豊中高崎中3年	麦ごはん	コーンしゅうまい(2個) もやしときゅうりのメンマ和え マーボー豆腐	豆腐 魚肉すり身 豚レバー 豚肉 [みそ]	もやし メンマ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ [C5] しょうが にんにく たけのこ とうもろこし	ごはん 大麦 ごま油 ごま 砂糖 でん粉 こめ油 小麦粉 パン粉	851	33.0	
20	月	二中	ミルクパン	トマトミートオムレツ キャベツとコーンのサラダ ブラウンシチュー	卵 鶏肉 豚肉 大豆 スキムミルク	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ トマト	パン じゃがいも ハヤシルウ こめ油 コーンクリームドレッシング	923	36.0	
21	火		ごはん	鮭なかおちカツ カミカミ根菜サラダ みそ米粉ワンタンスープ	鮭 ツナ 豚肉 みそ	ごぼう きゅうり にんじん はくさい ねぎ [C5] メンマ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	ごはん こめ油 和風ドレッシング 米粉ワンタン マヨネーズ パン粉 小麦粉	902	28.5	
22	水		麦ごはん(お魚ふりかけ)	厚焼きたまご 里芋とがんものそぼろ煮 ピリ辛五目みそ汁	卵 がんもどき 豚肉 豆腐 みそ かつおぶし のり	えだまめ にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが	ごはん 大麦 さといも こめ油 砂糖 ごま油 でん粉 こんにゃく ごま	834	32.1	
23	木		横割り丸パン	チーズインハンバーグ ペンネとツナのガーリックソテー スコッチプロス ヨーグルト	鶏肉 チーズ ツナ ベーコン ひよこ豆 ヨーグルト	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん	パン ペンネ オリーブ油 じゃがいも 大麦 砂糖 小麦粉	834	34.6	
24	金		ごはん	さばのみそ煮 切干大根の炒め物 豚汁	さば さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	だいこん しいたけ にんじん さやいんげん ごぼう ねぎ はくさい	ごはん 砂糖 こめ油 じゃがいも こんにゃく	858	36.5	
27	月		ごはん	春巻 ごま酢和え ビーフンスープ 小魚入りアーモンド	油揚げ 豚肉 かつおぶし かたくちいわし	もやし にんじん きゅうり たけのこ ごまつな ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ	ごはん こめ油 砂糖 ビーフン ごま ごま油 アーモンド でん粉 小麦粉 春雨	832	27.2	
28	火		食パン(ブルーベリージャム)	ケチャップあん肉団子(2個) フレンチサラダ コーンスープ	鶏肉 チーズ ツナ ベーコン スキムミルク 牛乳 生クリーム	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン フレンチドレッシング こめ油 ジャム パン粉	857	32.3	
29	水		ごはん	豆腐ハンバーグ和風きのこソースかけ 油麩じゃが グレープゼリー	豆腐 鶏肉 豚肉	えのきたけ マッシュルーム しいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも こんにゃく こめ油 ゼリー パン粉 あぶらふ	865	29.8	
30	木		麦ごはん	お魚カツ ☆こんにゃくとうすら卵のみそ煮 あさりときみ子のテンジャンスープ	アジ スケソウダラ 豚肉 生揚げ ☆とうすら卵 みそ あさり 豆腐	ごぼう にんじん さやいんげん はくさい たまねぎ [だいこん] [C5] ねぎ しょうが にんにく	ごはん 大麦 こめ油 こんにゃく 砂糖 マロニー パン粉 ごま油 ごま 小麦粉	930	35.6	
31	金		ココアパン	豚肉のマスタード焼き まめまめサラダ ジュリアンスープ	豚肉 白いんげん ひよこ豆 赤いんげん豆 いんげん豆 ハム チーズ ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ だいこん しめじ パセリ	パン 和風ドレッシング	862	34.8	

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 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	880kcal	33.5g	28.8g	3.4g

みなさんは、食事のマナーと言われるとどんなことが思い浮かびますか？マナーを守るとみんなが気持ちよく食事の時間を過ごすことができます。マナーを意識しながら、食事ができるといいですね！



## マナーをチェック!

<p>「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか？</p> <p>食事のあいさつには自然の恵みや生き物の命、食事が出来るまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。</p>	<p>食器の正しい置き方を知っていますか？</p> <p>おわんの持ち方 ごはんは左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ごはんや汁物のおわんは、手に持って食べます。</p>	<p>箸を正しく持っていますか？</p> <p>上の箸だけを動かす 上の箸だけを動かして、食べ物をつまみます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。</p>
--	---	---

## 熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ご飯抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p>
<p>のどが潤いていなくても、こまめに水分を摂取しましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ一杯程度が目安です。</p>	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとしましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。</p>