よくかむことは
よく味わうこと

令和７年5月分 学校給食予定献立表（中学校）

◎ 今月の食育目標「朝食の大切さを知ろう」

小名浜学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	木	チキンカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) アスパラソテー（福島県産のアスパラガスを使用します。）	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ アスパラガス	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	790 kcal	25.2 g	23.1 g	3.3 g
2	金	☆**こどもの日お祝い献立**☆ 5月5日はこどもの日「端午の節句」です。こどもの健やかな成長を祝う日で、日本では柏もちや、ちまきを食べる習慣があります。 ごはん 牛乳(乳) **かつおの南蛮漬け** 若竹汁 柏もち	牛乳(乳) とり肉 豆腐 かつお わかめ 小豆	にんじん 干ししいたけ さやえんどう たけのこ しょうが 長ねぎ	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま 米粉	755 kcal	36.9 g	16.8 g	2.0 g
7	水	チャーハン 牛乳(乳) 大しゅうまい(麦) わかめと野菜のスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ 大豆 豚肉 焼き豚	にんじん 玉ねぎ とうもろこし ほうれんそう しょうが 長ねぎ むき枝豆	ごはん じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 ごま油 ラード 米油	719 kcal	27.3 g	20.4 g	2.7 g
8	木	ごはん 野菜ふりかけ 牛乳(乳) チキンカツ(麦) ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ 大豆 とり肉 昆布	大根 ほうれんそう 玉ねぎ 長ねぎ かぼちゃ トマト	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 油 パン粉(麦) 大豆油 米油 いり米 砂糖 水あめ ひえ	795 kcal	29.1 g	27.7 g	2.2 g
9	金	ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 厚揚げ いわし かつお節	にんじん 玉ねぎ さやいんげん	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 コーンスターチ	753 kcal	32.7 g	18.2 g	2.4 g
12	月	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ やさいおろしソースかけ 筑前煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 大豆 豆腐 おから かつお節	ごぼう 玉ねぎ 大根 干ししいたけ こんにゃく にんじん さやいんげん たけのこ しょうが にんにく オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 なたね油 でん粉	744 kcal	29.0 g	16.4 g	2.2 g
13	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ 豚汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 豚肉（福島県産の豚肉です。） 豆腐 みそ とり肉 練乳(乳)	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんにく レモン	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖	770 kcal	36.2 g	18.2 g	2.2 g
14	水	☆ **一汁二菜の日** ☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。 ごはん 牛乳(乳) あじのさんが焼き ふきの油炒め 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 大豆 あじ とり肉 さつま揚げ	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ ほうれんそう にんじん ごぼう こんにゃく ふき	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード 米油	745 kcal	33.6 g	20.7 g	2.7 g
15	木	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー ウインナー トマトソースかけ（福島県産のウインナーです。） ホワイトシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウインナー	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト（トマトはいわき産だニャ！）	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも シチュールウ(乳,麦) 砂糖 生クリーム(乳) でん粉	803 kcal	30.8 g	29.6 g	2.7 g
16	金	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) 肉と野菜のバーベキューソテー どさんこ汁(乳) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 豚肉 のり	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも バター(乳) 砂糖	722 kcal	32.2 g	18.0 g	2.3 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに( )で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。

石けんで手を洗って
清潔な手を保とう。

5月（中学校）　　小名浜学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
19	月	ごはん　牛乳(乳) レバーの南蛮漬け 中華卵スープ(卵)	牛乳(乳)　豚肉 豆腐　卵(卵)　福島県産の卵です。 とりレバー	にんじん　玉ねぎ 長ねぎ　しょうが　福島県産のにらです。 こんにゃく　にら	ごはん　でん粉　ごま油 春雨　米油　いわき産の米を使っているんだまい！ 砂糖　ごま	752 kcal	33.0 g	21.4 g	2.4 g
20	火	山菜うどん〈ソフトめん(麦)＋山菜かけ汁〉 牛乳(乳)　かぼちゃコロッケ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 なると　大豆	干ししいたけ　にんじん　玉ねぎ わらび　小松菜　かぼちゃ オレンジ　長ねぎ　長ねぎはいわき産だネ！	ソフトめん(麦)　小麦粉(麦) じゃがいも　コーンスターチ 砂糖　油　パン粉(麦)　米油	762 kcal	31.2 g	16.9 g	2.8 g
21	水	たけのこごはん　牛乳(乳) 青しそ入りとりつくね(麦)　福島県産のとり肉を使用しています。 けんちん汁	牛乳(乳)　豆腐　みそ とり肉　大豆　干しひじき 油揚げ　高野豆腐	ごぼう　にんじん こんにゃく　大根　長ねぎ 青しそ　玉ねぎ　たけのこ	ごはん　米油　じゃがいも 小麦粉(麦)　でん粉 砂糖　パン粉(麦)	746 kcal	31.2 g	22.1 g	2.5 g
22	木	コッペパン(乳,麦)　牛乳(乳) チリコンカン 野菜スープ　県産りんごゼリー	牛乳(乳) ベーコン 大豆　豚肉　福島県産の豚肉です。	にんじん　玉ねぎ とうもろこし　キャベツ 小松菜　にんにく　りんご	パン(乳,麦) 米油　米粉 砂糖	697 kcal	33.6 g	21.2 g	3.1 g
23	金	ごはん　牛乳(乳) まぐろカツ(麦) 肉じゃが　オレンジ	牛乳(乳) 豚肉　大豆 まぐろ　ほたて	にんじん　こんにゃく さやいんげん　玉ねぎ しょうが　オレンジ	ごはん　米油　じゃがいも 砂糖　小麦粉(麦)　でん粉 油　パン粉(麦)	768 kcal	28.7 g	19.8 g	1.9 g
		☆**朝食モデルメニュー**☆　主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝食メニューです。							
26	月	ごはん　牛乳(乳) 厚焼き卵(卵)　**五目きんぴら** 小松菜のみそ汁	牛乳(乳)　豆腐　みそ 油揚げ　卵(卵) とり肉　さつま揚げ	長ねぎ 小松菜 ごぼう　にんじん	ごはん　じゃがいも でん粉　砂糖 油　米油　ごま	723 kcal	29.6 g	18.9 g	2.4 g
27	火	ごはん　牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き 呉汁	牛乳(乳)　豚肉 豆腐　大豆　みそ 油揚げ　さば	にんじん　大根 玉ねぎ　長ねぎ トマト	ごはん じゃがいも 砂糖　水あめ	746 kcal	30.7 g	26.4 g	1.8 g
28	水	麦ごはん　牛乳(乳) 厚揚げのチリソース煮 ワンタンスープ(麦)　グレープゼリー	牛乳(乳)　豚肉 とり肉 厚揚げ	干ししいたけ　にんじん　玉ねぎ もやし　小松菜　にんにく　しょうが たけのこ　ピーマン　長ねぎ　ぶどう	ごはん　大麦 ワンタン(麦)　米油 砂糖　でん粉	750 kcal	29.0 g	16.3 g	2.9 g
29	木	食パン(乳,麦)　スライスチーズ(乳)　牛乳(乳) メンチカツ(麦)　ソースかけ とり肉とじゃがいものスープ　オレンジ	牛乳(乳)　とり肉 大豆　豚肉 チーズ(乳)	にんじん　玉ねぎ 小松菜　キャベツ オレンジ	パン(乳,麦)　じゃがいも 小麦粉(麦)　でん粉　砂糖 なたね油　パン粉(麦)　米油	800 kcal	33.9 g	28.1 g	3.3 g
30	金	ごはん　牛乳(乳) ドライカレー なめこと野菜のみそ汁　**フィッシュビーンズ**	牛乳(乳)　豆腐 みそ　豚肉　青のり　いわき産のなめこです。 煮干し　大豆	にんじん　こんにゃく　大根　玉ねぎ なめこ　小松菜　にんにく　しょうが マッシュルーム　パセリ	ごはん　じゃがいも 米油　米粉　砂糖 でん粉　ごま	711 kcal	28.8 g	16.7 g	2.8 g

給食回数 20回　平均栄養価：エネルギー 753kcal　たんぱく質 31.1ｇ　脂質 20.8ｇ　カルシウム 443mｇ　食塩相当量 2.5ｇ

朝ごはんを食べよう

からだの熱や力を出す **主食【ごはん・パン・めんなど】**

からだの血や肉、骨になる **主菜【肉や魚、卵、大豆製品など】**

からだの調子をよくする **副菜【野菜や海そうなど】**

からだをあたためる **汁物【みそ汁・スープなど】**

食べるときの姿勢に気をつけよう

食事中の姿勢をふりかえってみましょう。背もたれに寄りかかっていたり、ひじをついていたり、横向きに座ったりしていませんか？

背すじをピンと伸ばして食べよう！