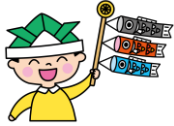


令和8年度



5月 献立予定表 (中学校)



中井町学校給食センター

日 曜日	献立名	主な食品とその働き			エネルギー	備考
		体を動かす エネルギーになる	体をつくる	体の調子を 整える	たんぱく質 脂質	
		黄	赤	緑	食塩相当量 カルシウム	
1 金	わかめうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ こどもの日ゼリー	ごはん 油 小麦粉 こどもの日ゼリー	鶏肉 わかめ ちくわ 青のり	人参 大根 白菜 長ねぎ	792 kcal 29.4 g 22.4 g 3.1 g 317 mg	こどもの日(5月5日) <ちくわ> 2個
7 木	ごはん 牛乳 アカウオの味噌マヨネーズ焼き キャベツの昆布和え 吉野汁	ごはん 油 片栗粉 砂糖	牛乳 豆腐 アカウオ 味噌 塩昆布 鶏肉	キャベツ 長ねぎ きゅうり 人参 たけのこ 大根	751 kcal 32.1 g 19.2 g 2.8 g 287 mg	
8 金	塩ラーメン 牛乳 春巻き	ホットラーメン 油 ごま ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 なると巻き	人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし にら	812 kcal 29.5 g 25.7 g 3.8 g 275 mg	
11 月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き わかめサラダ 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁	ごはん じゃが芋 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ 味噌	きゅうり 大根 玉ねぎ 生姜 人参	768 kcal 30.9 g 19.5 g 2.6 g 282 mg	
12 火	揚げパン 牛乳 鶏肉のトマトソース煮 いんげんのソテー	コッペパン じゃが芋 グラニュー糖 油 デミグラスソース ホワイトルー	牛乳 鶏肉 ウインナー	人参 玉ねぎ とうもろこし さやいんげん トマトピューレー	876 kcal 29.9 g 35.8 g 4.1 g 297 mg	
13 水	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛炒め マロニースープ	ごはん 砂糖 片栗粉 マロニー 油	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	玉ねぎ 小松菜 人参 生姜 ピーマン にんにく キャベツ たけのこ	819 kcal 30.2 g 23.0 g 2.8 g 298 mg	
14 木	ごはん 牛乳 やわらかハンバーグ(おろしソース) 大豆の磯煮 かきたま汁	ごはん 砂糖 片栗粉 油	牛乳 卵 ハンバーグ 豆腐 ひじき 油揚げ 大豆	大根 人参 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	843 kcal 31.7 g 24.4 g 3.3 g 414 mg	中井中学校3年生 給食はありません
15 金	1、2年生 遠足 3年生 修学旅行 					給食はありません
18 月	<郷土料理献立(石川県)> ご飯 牛乳 治部煮(じぶに) 野菜のごま和え ぶどうゼリー	ごはん 小麦粉 砂糖 ごま ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 ふ	ほうれん草 小松菜 たけのこ 人参 大根 もやし	791 kcal 27.1 g 16.1 g 2.7 g 314 mg	中井中学校3年生 給食はありません 治部煮(じぶに): 鶏肉と野菜を とろみのあるだいで 煮た料理。
19 火	ミルクパン 牛乳 豚肉のコロッケ コールスローサラダ クリームスープ	ミルクパン コロッケ 油 じゃが芋 ポタージュースの素	牛乳 豚肉 卵(ドレッシング)	キャベツ 人参 玉ねぎ とうもろこし	814 kcal 23.3 g 29.8 g 3.0 g 452 mg	

*食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

*食品欄の下線がついている食材は中井町産です。

日曜日	献立名	主な食品とその働き			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム	備考
		体を動かす エネルギーになる	体をつくる	体の調子を 整える		
		黄	赤	緑		
20 水	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 中華サラダ	ごはん ごま油 砂糖 片栗粉	豚肉 大豆ミート 厚揚げ 味噌 ツナ	もやし 人参 大根 長ねぎ きゅうり 生姜 生にんにく	809 kcal 31.0 g 24.8 g 2.1 g 472 mg	
21 木	ごはん 牛乳 白身魚の生姜風味焼き ほうれん草のおかか和え 豚汁	ごはん 砂糖 油 じゃが芋	牛乳 ホキ マグロいとがき 豚肉 豆腐 味噌	ほうれん草 長ねぎ もやし 人参 玉ねぎ 大根	757 kcal 36.4 g 16.9 g 3.4 g 318 mg	
22 金	ソフトめん・カレーソース 牛乳 フレンチサラダ	ソフトめん 油 砂糖 カレールー	牛乳 豚肉 大豆ミート ハム	人参 にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース	809 kcal 33.3 g 23.8 g 3.2 g 303 mg	
25 月	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 浅漬け風サラダ	ごはん 油 片栗粉 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 生揚げ 塩昆布 オイスターソース(牡蠣)	人参 キャベツ 玉ねぎ きゅうり しいたけ いんげん 梅(ドレッシング)	797 kcal 28.6 g 25.7 g 1.3 g 504 mg	
26 火	黒パン 牛乳 ミルメーク 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ 千切り野菜のコンソメスープ	黒パン 油 マーマレード ミルメークコーヒー	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵(ドレッシング)	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし とうもろこし パセリ ブロッコリー しめじ カリフラワー にんにく	800 kcal 35.7 g 27.6 g 3.2 g 374 mg	
27 水	そぼろごはん 牛乳 けんちん汁	ごはん 油 砂糖 じゃが芋 ごま油	鶏肉 高野豆腐 豆腐	人参 長ねぎ グリーンピース ごぼう 大根 こんにゃく	836 kcal 31.9 g 25.3 g 3.0 g 372 mg	
28 木	ハヤシライス 牛乳 りっちゃんサラダ	ごはん ハヤシルー デミグラスソース 油 砂糖	牛乳 豚肉 ハム 塩こんぶ	玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ とうもろこし マッシュルーム	814 kcal 27.0 g 20.8 g 3.0 g 279 mg	
29 金	五目うどん 牛乳 アジフライ	ゆでめん 油 砂糖	牛乳 アジフライ 油揚げ 鶏肉	人参 大根 たけのこ 長ねぎ もやし	787 kcal 32.2 g 22.0 g 2.9 g 287 mg	

新生活の疲れが出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。

ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、

食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。



 <p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に 食べましょう。</p>  <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	 <p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを 心がけましょう。</p>  <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	 <p>運動</p> <p>日中は元気に体を 動かしましょう。</p>  <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	---	--