［ ５ 月 献 立 表 ］

木本中学校２年生

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 ｶﾙｼｳﾑ
7火	ドライカレー	ツナとポテトのサラダ ヨーグルト	豚ミンチ ツナ ヨーグルト	米　じゃがいも サラダ油　マヨネーズ バター	玉葱　にんにく ピーマン　にんじん きゅうり	751 kcal 22.0 ｇ 167 ｍｇ
8水	ごはん	カレー肉じゃが ばんさんす	豚肉　たまご 鶏肉 ロースハム	米　三温糖 サラダ油　マロニー じゃがいも	にんじん 玉葱 きゅうり	693 kcal 18.7 ｇ 48 ｍｇ
9木	ごはん	サバの塩焼き 五目きんぴら 大根なます	さば　ツナ ひらてん 鶏肉	米　三温糖 つきこんにゃく サラダ油	にんじん ごぼう だいこん	710 kcal 29.2 ｇ 72 ｍｇ
10金	ごはん	チキンみそかつ きゃべつのおかかあえ けんちん汁	鶏肉　豚肉 みそ　豆腐 花かつお	米　つきこんにゃく 小麦粉　大豆油 パン粉　じゃがいも	しょうが　だいこん キャベツ　にんじん ほうれんそう　ねぎ	727 kcal 30.2 ｇ 82 ｍｇ
13月	ごはん	高野豆腐の卵とじに ポテトサラダ	高野豆腐　ロースハム 鶏肉 卵	米　マヨネーズ 三温糖 じゃがいも	にんじん　玉葱 キャベツ きゅうり	731 kcal 23.8 ｇ 140 ｍｇ
１４日から１６日は職場体験のため給食はありません						
17金	ごはん	ポトフ 切干大根のサラダ ヨーグルト	ベーコン　ツナ ウインナー　ヨーグルト 豚肉	米　ごま油 じゃがいも　いりごま 三温糖	キャベツ　セロリー 切干大根　にんじん きゅうり　玉葱	716 kcal 21.0 ｇ 234 ｍｇ
20月	ごはん	豚肉のすきやき風煮 ナムル	豚肉 焼き豆腐	米　サラダ油 しらたき　いりごま 三温糖　ごま油	もやし　白菜 ほうれんそう　ねぎ にんじん	715 kcal 22.4 ｇ 177 ｍｇ
21火	チャーハン	ワンタンスープ コールスローサラダ	焼き豚 卵 豚肉	米　三温糖 サラダ油　ワンタンの皮 マヨネーズ	にんにく　きゅうり しょうが　もやし　ねぎ キャベツ　人参　玉葱	656 kcal 20.1 ｇ 84 ｍｇ
22水	ごはん	マーボー豆腐 ごまだれサラダ	絹ごし豆腐　ロースハム 豚ミンチ みそ	米　片栗粉 サラダ油　ごま油 三温糖　すりごま	しょうが　きゅうり にんにく　ねぎ　玉葱 キャベツ　人参	687 kcal 25.3 ｇ 190 ｍｇ
23木	ごはん	アジのトマトチーズ焼き ハムサラダ 切り干し大根の煮物	アジ　ロースハム 粉チーズ　鶏肉 油揚げ	米　じゃがいも サラダ油 三温糖	にんにく　切干大根 キャベツ　玉葱 きゅうり　にんじん	699 kcal 31.3 ｇ 272 ｍｇ
24金	ビビンバ	豆腐の味噌汁	牛肉　ワカメ 豆腐　みそ 卵	米　いりごま 三温糖 サラダ油	ほうれんそう　ねぎ にんにく　大根 もやし　にんじん	745 kcal 19.6 ｇ 119 ｍｇ
27月	カレーライス	フルーツのヨーグルトあえ 福神漬	豚肉 ヨーグルト	米　バター サラダ油　小麦粉 じゃがいも	にんにく　みかん　もも セロリー　りんご　玉葱 にんじん　福神漬	801 kcal 15.7 ｇ 112 ｍｇ
28火	中間テストのため給食はありません					
29水	ごはん(少なめ)	ミートソーススパゲティ 野菜サラダ	豚ミンチ 牛ミンチ	米　小麦粉 スパゲティ　マヨネーズ サラダ油	にんにく　キャベツ　玉葱 しょうが　セロリー　人参 きゅうり　ピーマン	703 kcal 23.4 ｇ 67 ｍｇ
30木	ごはん	白身魚の竜田揚げ 中華きゅうり 白菜のスープ	しいら 豆腐 豚肉	米　三温糖 片栗粉　ごま油 大豆油　サラダ油	しょうが　玉葱 きゅうり にんじん	700 kcal 28.7 ｇ 88 ｍｇ
31金	ごはん	じゃがいもと厚揚げのそぼろに 中華風サラダ	ロースハム 豚肉 厚揚げ	米　三温糖 マロニー　サラダ油 ごま油　じゃがいも	にんじん きゅうり きゃべつ	691 kcal 19.6 ｇ 143 ｍｇ

１年の中でも過ごしやすい気候の５月ですが、日中は日差しが強く、汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整やこまめな水分補給を心掛けて熱中症を予防しましょう。また、新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。