



# 5月中学校給食献立予定表



日曜	献立名			材料名					栄養価		
	主食	牛乳	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を 整える食品		おもにエネルギーのもと になる食品		エネルギー kcal	蛋白質 g
				魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野 菜・果物	穀類・いも 類・砂糖	油脂		
2月	ごはん	○	<セルフ手巻きずし> 魚のそぼろ煮・錦糸卵 鈴鹿手巻きのり たけのこのみそ汁 かしわもち	たら 卵 豆腐 油揚げ 白みそ	牛乳 わかめ のり	さやいんげん にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ	米 さとう かしわもち	油	775	31.5
6金	ごはん(減)	○	いかのチリソース きゅうりの南蛮漬け 炒めビーフン	いか 豚肉	牛乳	ねぎ ピーマン にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ しいたけ	米 でんぶん さとう ビーフン	油 ごま油	839	30.0
9月	ドッグパン	○	ポークフランク キャベツの炒め物 じゃがいもとコーンのスープ	ポークフランク ベーコン	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	コッペパン じゃがいも	油 バター	787	29.1
10火	ごはん	○	鈴鹿風お好み焼き マヨ&ソース 細切りこんぶの炒め煮 豚汁	卵 ちくわ 油揚げ 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 こんぶ	ねぎ にんじん	鈴鹿茶 キャベツ とうもろこし しょうが ごぼう たまねぎ	米 小麦粉 さとう こんにゃく	マヨ&ソース 油	827	29.0
11水	ごはん	○	さわらのしょうが煮 小松菜のからしあえ 厚揚げと野菜の五目煮	さわら 厚揚げ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ しめじ	米 さとう こんにゃく じゃがいも	油	777	32.2
12木	ごはん	○	ポークカレー キャベツの甘酢煮 フローズンパイ	豚肉 ツナオイル漬け	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ パインアップル	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	マーガリン 油	864	28.0
13金	ごはん	○	ホイコーロー わかめサラダ 高野豆腐のからめあえ	豚肉 赤みそ 高野豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし とうもろこし	米 さとう でんぶん	油	823	29.1
16月	黒糖パン	○	トマトシチュー ごまマヨサラダ フライビーンズ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト水煮	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	黒糖パン じゃがいも さとう でんぶん	油 マヨネーズ ごま	897	34.6
17火	ごはん	○	ひじき入り中華そば 中華コーンスープ きゅうりのしそあえ	豚ひき肉 赤みそ ベーコン 卵	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ パセリ	たまねぎ しいたけ とうもろこし きゅうり	米 さとう でんぶん	油	789	29.1
18水	ごはん	○	あじのカレー揚げ キャベツの風味漬け しらたきのぎんぴら炒め	あじ 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう	米 でんぶん さとう こんにゃく じゃがいも	油 ごま	789	30.4

## 伊勢志摩サミット給食第2弾(19日~27日) ~サミット参加7カ国の食を味わおう~

19木	<b>フランスの食</b> ライス	○	コートレット(カツレツ) コーンソテー ラタトゥイユ	とり肉 ベーコン	牛乳	さやいんげん ピーマン 赤ピーマン にんじん トマト トマト水煮	とうもろこし なす ズッキーニ たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 さとう	油 バター オリーブオイル	813	30.0
20金	<b>カナダの食</b> バターライス	○	サーモンチャウダー 野菜サラダ サウザンアイランドドレッシング メープルケーキ	さけ サラダささみ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ 赤ピーマン	とうもろこし たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉 ホットケーキミックス メープルシロップ	バター 油 サウザンアイランド ドレッシング	857	29.9
23月	<b>イタリアの食</b> 小型コッペパン	○	スパゲティポロネーゼ 白身魚のレモンソース キャベツのソテー りんごジャム	豚ひき肉 大豆 ホキ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト水煮 赤ピーマン	たまねぎ レモン果汁 キャベツ	コッペパン スパゲティ でんぶん さとう りんごジャム	油	878	36.0
24火	<b>ドイツの食</b> ライス	○	ハンバーグ ジャーマンポテト 野菜スープ	豚ひき肉 卵 ウインナー	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ りんごピューレ キャベツ とうもろこし	米 パン粉 さとう じゃがいも	油 バター	815	28.6
25水	<b>アメリカの食</b> ライス	○	ローストチキン ピクルス ポークビーンズ	とり肉 豚肉 ベーコン 白いんげんまめ	牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン にんじん トマト水煮	きゅうり たまねぎ	米 さとう	油	852	33.8
26木	<b>イギリスの食</b> ライス	○	フィッシュ&チップス コロネーションサラダ オニオンスープ	ホキ サラダささみ ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 ホットケーキミックス じゃがいも さとう	油 マヨネーズ	858	28.7
27金	<b>日本の食</b> ごはん	○	すき焼き風煮 あおさ入りかき揚げ 即席漬け	牛肉 焼き豆腐 かまぼこ	牛乳 あおさ	にんじん ねぎ	はくさいしめじ えのきたけ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 こんにゃく ふ さとう 小麦粉	油	797	28.1
30月	コッペパン	○	オムレツ 金時豆のチリコンカン カレーキャベツ いちごジャム	卵 金時豆 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ にんにく キャベツ	コッペパン 小麦粉 いちごジャム	油 バター	804	30.8
31火	ごはん(減)	○	きびなごの和風マリネ 野菜のごまあえ 鈴鹿のお茶うどん	とり肉 油揚げ	牛乳 きびなご	赤ピーマン ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しめじ	米 でんぶん さとう 鈴鹿茶うどん	油 ごま	781	29.6

※食材は、都合により変更になることがあります。

●○5月の給食目標：楽しく食事をしよう○●

# 給食だより



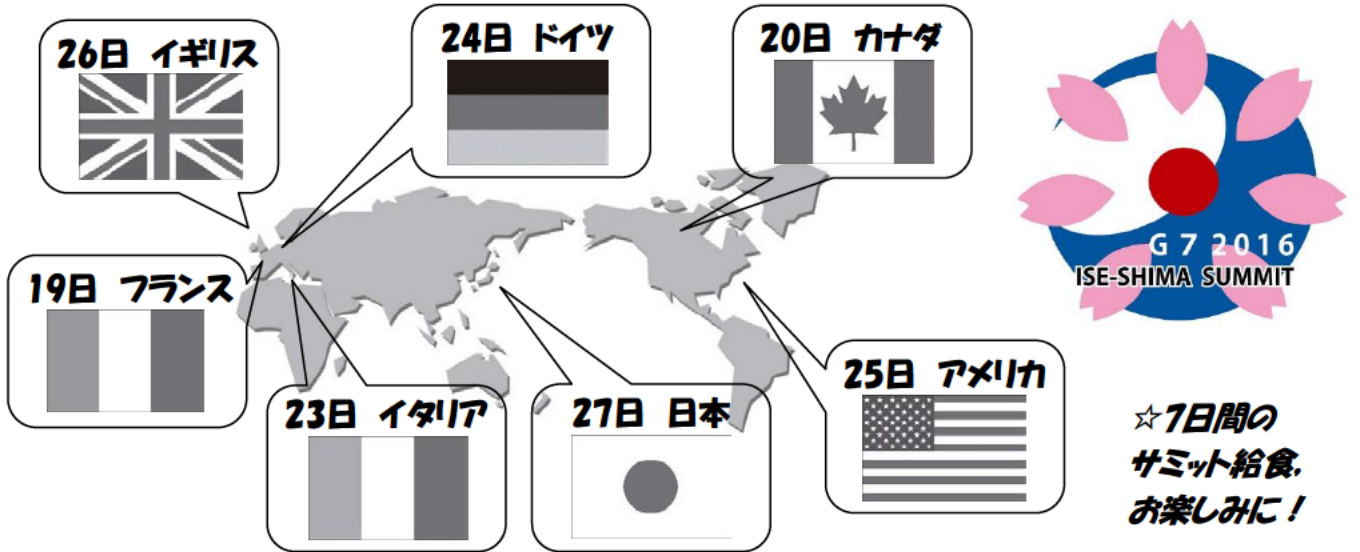
新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。学校生活には慣れましたか？毎日の食事と運動、そして睡眠もしっかりとって、健康な毎日を通しましょう。

## ☆☆ 伊勢志摩サミット給食



いよいよ5月26日（木）、27日（金）に、三重県志摩市で『伊勢志摩サミット』が開催されます。参加するのは、日本、アメリカ、イギリス、フランス、ドイツ、イタリア、カナダの7カ国の首脳です。

伊勢志摩サミット開催を記念して、5月19日（木）から27日（金）まで、サミット参加7カ国の食文化をとり入れた“伊勢志摩サミット給食”を実施します。給食を通して、日本を含めた世界の国々について学び、世界の食に触れる機会にしましょう。



☆7日間のサミット給食、お楽しみに！

## ● 給食レシピ紹介 ● -5月の献立より-

### コロネーションサラダ

サミット給食メニューから、イギリスの「コロネーションサラダ」を紹介します。

〈材料〉	(4人分)
キャベツ	150g
にんじん	40g
ささみ水煮	80g
カレー粉	2g
塩	1.5g
こしょう	少々
砂糖	1g
マヨネーズ	30g

- 〈作り方〉
- ① (下ごしらえ)
    - ・キャベツは、1cm巾の短冊切り
    - ・にんじんは、せん切り
    - ・ささみ水煮はほぐしておく
  - ② キャベツ、にんじんは、ゆでて冷やす。
  - ③ ②の野菜と、カレー粉、塩、こしょう、砂糖、ささみ、マヨネーズを和える。

## 給食で地産地消！

5月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。



### 鈴鹿市産使用予定の食材

- ・米 (コシヒカリ)
- ・豚肉
- ・豆腐
- ・厚揚げ
- ・赤みそ
- ・卵
- ・伊勢茶
- ・うどん
- ・のり
- ・鈴鹿のり
- ・キャベツ
- ・玉ねぎ
- ・大豆

### 三重県産使用予定の食材

- ・牛乳
- ・豚肉
- ・バター
- ・あおさ
- ・わかめ

- 春キャベツ  
新玉ねぎ  
新じゃがいも  
たけのこ  
お茶  
いか  
きびなご  
あじ など