

<中学校> 5月 基本献立予定表

献立名			栄養価		
ごはん パン	牛乳	おかず	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
五目ごはん	○	さわらの西京焼き 梅かつおあえ みそ汁 柏もち	896	37.7	21.3
ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 切干大根のあえもの みそ汁	870	32.3	27.4
わかめごはん	○	厚焼卵 大根と豚肉の煮物 なめこ汁	798	31.4	20.8
たけのこごはん	○	さけの照り焼き ごまあえ かきたま汁	752	37.1	18.4
米パン	○	じゃがいも入り焼きそば 野菜のカレースープ オレンジ	912	34.5	30.7
ごはん	○	焼き鳥風煮 磯香あえ みそけんちん汁	843	35.4	20.9
ごはん	○	えびしゅうまい 回鍋肉 わかめスープ	803	32.2	19.9
タコライス	○	ワンタンスープ アセロラゼリー	833	26.7	20.1
ココア 米揚げパン	○	ジャーマンポテト ミネストローネ	840	27.8	35.7
ごはん	○	かつおの和風ドレッシングあえ おひたし 豚汁	847	38.8	19.3
おやま和牛丼	○	【地場産物の日】 おひたし みそ汁	795	30.4	21.0
チーズ米パン	○	ツナとトマトのスパゲティ とうもろこしスープ	925	41.2	31.0
麦ごはん	○	チキンカレー 福神漬 こんにゃくサラダ 県産ヨーグルト	903	27.1	23.5
ハンバーガー	○	海藻サラダ はとむぎ入りトマトと卵のスープ	780	35.3	28.0
麦ごはん	○	小山産納豆 ピリ辛肉じゃが みそ汁	870	34.3	22.2
発芽玄米入りごはん	○	いわしの南蛮漬 即席漬 鶏団子汁	910	39.5	28.0
中華丼	○	春巻 坦々スープ	993	34.4	35.4
ごはん	○	鶏肉の七味焼き 変わりきんぴら みそ汁	847	31.8	24.1



規則正しい生活リズムを心がけましょう

5月となり、気温もだんだん上がってきました。体調管理はできていますか。体調をととのえるためにも早寝・早起き、朝・昼・夕の1日3回の食事をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

☆食事で栄養バランスをとるポイント☆

食事は、主食、主菜、副菜をそろえましょう。

主食：ごはん、パン、めん類など
主に炭水化物を多く含みます

主菜：魚、肉、卵、大豆製品を使ったおかず
主にたんぱく質を多く含みます

副菜：野菜、きのこ、海そうなどを使ったおかず
主にビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます



毎月8日は「わ食の日」

小山市では毎月8日を「わ食」の日と決めました。

学校給食では和食の献立とはとむぎ茶を提供しています。

