

# 令和7年 5月分学校給食献立予定表

三木町立三木中学校

| 日  | 曜 | 献立名             | 食品名            |          |                |                               |               | エネルギー   |       |
|----|---|-----------------|----------------|----------|----------------|-------------------------------|---------------|---------|-------|
|    |   |                 | 主に血や肉になるもの     |          | 主に体の調子を整えるもの   |                               | 主に熱や力のもとになるもの | (kcal)  |       |
|    |   |                 | 主にたんぱく質        | 主に無機質    | 主にカロテン         | 主にビタミンC                       | 主に炭水化物        | 主に脂質    | たんぱく質 |
|    |   |                 | 【1群】           | 【2群】     | 【3群】           | 【4群】                          | 【5群】          | 【6群】    | (g)   |
|    |   |                 |                |          |                |                               | 食塩            |         |       |
|    |   |                 |                |          |                |                               | 相当量           |         |       |
|    |   |                 |                |          |                |                               | (g)           |         |       |
| 1  | 木 | 牛乳              |                | 牛乳       |                |                               |               |         | 768   |
|    |   | セルフおにぎり         |                | のり       | 広島菜,京菜,大根葉     |                               | 米,強化米,麦       | ごま      | 32.3  |
|    |   | 豚肉と野菜のしょうが炒め    | 豚肉             |          | にんじん           | たまねぎ,キャベツ,しょうが                | 砂糖            | 油       | 2.6   |
|    |   | ごまじゃこサラダ        |                | ちりめん,ひじき | 小松菜            | キャベツ,きゅうり                     | 希少糖           | ごま,ごま油  |       |
|    |   | 柏餅              |                |          |                |                               | かしわもち         |         |       |
| 2  | 金 | 牛乳              |                | 牛乳       |                |                               |               |         | 707   |
|    |   | 小型コッペパン         |                |          |                |                               | コッペパン         |         | 35.9  |
|    |   | 長崎ちゃんぽん         | 豚肉,いか,あさり,かまぼこ |          | にんじん,葉ねぎ       | キャベツ,もやし,たけのこ,きくらげ,しょうが       | 中華麺           | ごま油     | 3.4   |
|    |   | さやいんげんのツナごま和え   | まぐろ            |          | さやいんげん,にんじん    | とうもろこし                        | 希少糖           | ごま      |       |
|    |   | ヨーグルト           |                | ヨーグルト    |                |                               |               |         |       |
| 7  | 水 | 牛乳              |                | 牛乳       |                |                               |               |         | 722   |
|    |   | 麦ごはん            |                |          |                |                               | 米,強化米,麦       |         | 26.0  |
|    |   | 厚揚げの甘酢煮         | 豚肉,厚揚げ         |          | にんじん,ピーマン      | たまねぎ,たけのこ,しいたけ                | 砂糖,でんぶん       | 油       | 1.5   |
|    |   | 小松菜の香りしめじ       |                |          | 小松菜,にんじん       | キャベツ,ゆず                       | 希少糖           |         |       |
|    |   | アセロラゼリー         |                |          |                | アセロラゼリー                       |               |         |       |
| 8  | 木 | 牛乳              |                | 牛乳       |                |                               |               |         | 728   |
|    |   | 麦ごはん            |                |          |                |                               | 米,強化米,麦       |         | 31.1  |
|    |   | チンジャオロースー       | 豚肉             |          | にんじん,ピーマン      | たまねぎ,たけのこ,しょうが,にんにく           | 砂糖,でんぶん       | 油,ごま油   | 1.3   |
|    |   | パンサンスー          | ロースハム          |          |                | キャベツ,きゅうり                     | はるさめ,希少糖      | ごま油     |       |
|    |   | はじき黒豆           | 黒豆             |          |                |                               |               |         |       |
| 9  | 金 | 牛乳              |                | 牛乳       |                |                               |               |         | 721   |
|    |   | 小型コッペパン         |                |          |                |                               | コッペパン         |         | 30.4  |
|    |   | ひじきスパゲティ        | ウイナー           | ひじき      | にんじん,ピーマン      | たまねぎ,しいたけ                     | スパゲティ         | 油       | 3.7   |
|    |   | 小煮干しのてんぷら       |                | 煮干し,青のり  |                |                               | 小麦粉           | 油       |       |
|    |   | 湯葉サラダ           | かまぼこ,湯葉        |          | 小松菜,にんじん       | キャベツ                          | 希少糖           | ごま油     |       |
|    |   | りんごシャーベット       |                |          |                | りんごシャーベット                     |               |         |       |
| 12 | 月 | 牛乳              |                | 牛乳       |                |                               |               |         | 726   |
|    |   | わかめちりめんごはん      |                | ちりめん,わかめ |                |                               | 米,強化米,麦       |         | 33.2  |
|    |   | 高野豆腐の卵とじ        | 豚肉,卵,高野豆腐      |          | にんじん,さやいんげん    | たまねぎ,しいたけ                     | 砂糖            |         | 2.5   |
|    |   | 小松菜のごま和え        |                | 小松菜,にんじん | キャベツ           | 希少糖                           | ごま,ごま油        |         |       |
| 13 | 火 | 牛乳              |                | 牛乳       |                |                               |               |         | 733   |
|    |   | えんどうごはん         |                |          |                | えんどう豆                         | 米             |         | 30.4  |
|    |   | 豚肉の梅みそ煮         | 豚肉,みそ          |          | にんじん,葉ねぎ,赤ピーマン | たまねぎ,たけのこ,しいたけ,しょうが,梅         | 砂糖            | 油       | 3.1   |
|    |   | 小松菜のアーモンド和え     |                |          | 小松菜,にんじん       | キャベツ                          | 希少糖           | アーモンド,油 |       |
|    |   | みかんジュース         |                |          |                | みかん果汁                         |               |         |       |
| 14 | 水 | 牛乳              |                | 牛乳       |                |                               |               |         | 719   |
|    |   | コッペパン           |                |          |                |                               | コッペパン         |         | 33.2  |
|    |   | 魚の新茶揚げ          | メルルーサ          |          | 茶              |                               | 米粉            | 油       | 2.9   |
|    |   | トマトサラダ          | まぐろ            |          | トマト            | キャベツ,きゅうり                     | 希少糖           | 油       |       |
|    |   | コンソメスープ         | ベーコン           |          | にんじん,パセリ       | たまねぎ,セロリ                      | じゃがいも         |         |       |
| 16 | 金 | 牛乳              |                | 牛乳       |                |                               |               |         | 707   |
|    |   | コッペパン           |                |          |                |                               | コッペパン         |         | 32.1  |
|    |   | ポークビーンズ         | 豚肉,大豆          |          | にんじん,トマト,パセリ   | たまねぎ,にんにく                     | じゃがいも,砂糖      | 油       | 2.8   |
|    |   | みかん入りサラダ        |                |          |                | キャベツ,きゅうり,みかん                 | 希少糖           | 油       |       |
|    |   | キャンディチーズ        |                | チーズ      |                |                               |               |         |       |
| 19 | 月 | 牛乳              |                | 牛乳       |                |                               |               |         | 733   |
|    |   | 麦ごはん            |                |          |                |                               | 米,強化米,麦       |         | 31.0  |
|    |   | いわしの梅煮          | いわし            |          |                | 梅                             | 砂糖,でんぶん       |         | 2.1   |
|    |   | きゅうりの土佐和え       | かつお節           |          | にんじん           | きゅうり,しょうが                     |               | ごま      |       |
|    |   | 黒豆みそのみそ汁        | 豆腐,油揚げ,黒豆みそ,みそ |          | にんじん,葉ねぎ       | たまねぎ,しいたけ                     |               |         |       |
|    |   | しょうゆ豆           |                |          |                | しょうゆ豆                         |               |         |       |
| 20 | 火 | 牛乳              |                | 牛乳       |                |                               |               |         | 777   |
|    |   | カレーライス          | 豚肉             |          | にんじん,パセリ       | たまねぎ,セロリ,にんにく                 | 米,強化米,麦,じゃがいも | 油,カレールー | 30.1  |
|    |   | スナップえんどうのサラダ    | まぐろ            |          | スナップえんどう       | キャベツ,きゅうり,レモン                 | 希少糖           | 油       | 3.3   |
|    |   | 小煮干しのから炒り       |                | かえり      |                |                               |               |         |       |
| 21 | 水 | 牛乳              |                | 牛乳       |                |                               |               |         | 722   |
|    |   | 山菜ピラフ           | 牛肉             |          | にんじん,みずな       | たけのこ,とうもろこし,わらび,えのきたけ,山うど,なめこ | 米             | 油       | 29.1  |
|    |   | チンゲンサイと肉団子のスープ煮 | 鶏肉,豚肉          |          | にんじん,チンゲンサイ    | たまねぎ,しいたけ                     | はるさめ,でんぶん     | 油       | 3.1   |
|    |   | ひじきとチーズの鉄骨サラダ   | ロースハム          | ひじき,チーズ  | にんじん           | キャベツ                          | 希少糖           | 油       |       |
|    |   | 冷凍みかん           |                |          |                | みかん                           |               |         |       |
| 22 | 木 | 牛乳              |                | 牛乳       |                |                               |               |         | 743   |
|    |   | 麦ごはん            |                |          |                |                               | 米,強化米,麦       |         | 33.8  |
|    |   | 焼き豆腐のみそそぼろ煮     | 豚肉,焼き豆腐,みそ     |          | にんじん,葉ねぎ       | たまねぎ,しいたけ,しょうが,にんにく           | 砂糖,でんぶん       | 油,ごま油   | 2.1   |
|    |   | もやしのサラダ         | ロースハム          |          | 小松菜,にんじん       | もやし,きくらげ                      | 希少糖           | ごま油,ごま  |       |
| 23 | 金 | 牛乳              |                | 牛乳       |                |                               |               |         | 702   |
|    |   | コッペパン           |                |          |                |                               | コッペパン         |         | 33.2  |
|    |   | 魚のレモンソースかけ      | メルルーサ          |          |                | レモン                           | 米粉,砂糖         | 油       | 3.4   |
|    |   | アスパラガスのサラダ      | ロースハム          |          | アスパラガス,にんじん    | キャベツ,とうもろこし                   | 希少糖           | 油       |       |
|    |   | うずら卵と野菜のスープ     | ベーコン,うずら卵      |          | にんじん,葉ねぎ       | たまねぎ,ズッキーニ,きくらげ               |               | ごま油     |       |

| 日       | 曜             | 献立名          | 食品名           |                    |              |                          |                  |            | エネルギー (kcal) |      |
|---------|---------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|--------------------------|------------------|------------|--------------|------|
|         |               |              | 主に血や肉になるもの    |                    | 主に体の調子を整えるもの |                          | 主に熱や力のもとになるもの    |            |              |      |
|         |               |              | 主にたんぱく質       | 主に無機質              | 主にカロテン       | 主にビタミンC                  | 主に炭水化物           | 主に脂質       |              |      |
|         |               |              | 【1群】          | 【2群】               | 【3群】         | 【4群】                     | 【5群】             | 【6群】       |              |      |
|         |               |              |               |                    |              |                          |                  | たんぱく質 (g)  | 食塩相当量 (g)    |      |
| 26      | 月             | 牛乳           |               | 牛乳                 |              |                          |                  |            |              | 746  |
|         |               | 麦ごはん         |               |                    |              |                          | 米, 強化米, 麦        |            |              | 28.4 |
|         |               | 肉じゃが         | 豚肉            |                    | にんじん, さやいんげん | たまねぎ                     | じゃがいも, こんにゃく, 砂糖 | 油          |              | 1.9  |
|         |               | 小松菜ともやしとの和え物 |               | ひじき                | 小松菜, にんじん    | 大豆もやし, しょうが              | 希少糖              | ごま油, ごま    |              |      |
|         |               | ちりめん甘酢煮      |               | ちりめん               |              |                          | 砂糖               |            |              |      |
| 青りんごゼリー |               |              |               |                    | 青りんごゼリー      |                          |                  |            |              |      |
| 27      | 火             | 牛乳           |               | 牛乳                 |              |                          |                  |            |              | 753  |
|         |               | 麦ごはん         |               |                    |              |                          | 米, 強化米, 麦        |            |              | 34.1 |
|         |               | さわらのごまだれかけ   | さわら           |                    |              |                          | 砂糖, でんぷん         | 油, ごま      |              | 2.2  |
|         |               | たけのこの含め煮     | 鶏肉            |                    | にんじん, さやいんげん | たけのこ                     | こんにゃく, 砂糖        |            |              |      |
| とうめん汁   | かまぼこ, 油揚げ, みそ |              | 葉ねぎ           | たまねぎ               | とうめん         |                          |                  |            |              |      |
| 28      | 水             | 牛乳           |               | 牛乳                 |              |                          |                  |            |              | 781  |
|         |               | 米粉パン         |               |                    |              |                          | 米粉パン             |            |              | 36.2 |
|         |               | チリコンカン       | 豚肉, 大豆, いんげん豆 |                    | にんじん, トマト    | たまねぎ, にんにく               | じゃがいも, 砂糖        | 油          |              | 2.7  |
|         |               | コールスローサラダ    | ロースハム         |                    | にんじん         | キャベツ, とうもろこし             |                  | フレンチドレッシング |              |      |
| 飲むヨーグルト |               | 飲むヨーグルト      |               |                    |              |                          |                  |            |              |      |
| 29      | 木             | 牛乳           |               | 牛乳                 |              |                          |                  |            |              | 764  |
|         |               | 麦ごはん         |               |                    |              |                          | 米, 強化米, 麦        |            |              | 32.0 |
|         |               | ヤンニョムチキン     | 鶏肉            |                    | 葉ねぎ          | にんにく                     | 砂糖, 米粉           | 油, ごま油, ごま |              | 2.5  |
|         |               | チョレギサラダ      |               | わかめ, のり            | 小松菜, 赤ピーマン   | キャベツ, きゅうり               | 希少糖              | ごま油, ごま    |              |      |
| わかめスープ  | かまぼこ          | わかめ          | にんじん, 葉ねぎ     | たまねぎ, しいたけ         |              | ごま                       |                  |            |              |      |
| 30      | 金             | 牛乳           |               | 牛乳                 |              |                          |                  |            |              | 720  |
|         |               | コッペパン        |               |                    |              |                          | コッペパン            |            |              | 30.3 |
|         |               | 肉団子のトマトソース煮  | 鶏肉, 豚肉, いんげん豆 |                    | トマト, にんじん    | たまねぎ, しめじ                | じゃがいも, 砂糖, でんぷん  | 油          |              | 3.2  |
|         |               | 海藻サラダ        | まぐろ           | わかめ, 茎わかめ, こんぶ, のり |              | キャベツ, きゅうり, とうもろこし, しょうが | 希少糖              | ごま, ごま油    |              |      |
| 小夏      |               |              |               | 小夏                 |              |                          |                  |            |              |      |

アレルギー特定原材料8品目と、これら8品目を含む加工品を太字にしています。食物アレルギーがある場合は、毎日献立表をご確認ください。さらに詳しい情報が必要な方は、学校へお申し出ください。

**<アレルギー特定8品目>**  
卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ

よくかむことで、  
勉強や運動にも良い効果が!!

「8」がつく日に、よくかんで食べる「かみかみ給食」の日を設定しています。よくかんで食べることは、健康な体つくりのためにたくさんのメリットがあります。

日付に  のイラストがある日は、「かみかみ給食」の日として、しっかりかむ食材や献立を工夫して取り入れています。意識して、よくかんで食べましょう。



# 食育だより 5月

5月になり、新しい学年やクラスにも少し慣れてきた頃ですね。日ごとに気温が上昇していくこの時期に大切なことは、規則正しい生活を送ることです。特に、栄養バランスのとれた朝食を食べることで、脳や体が目覚め、スムーズに活動ができるようになります。また、家族で朝食と一緒に食べることは、子どもが食事が楽しいと感じたり、前向きな気持ちになったりするなど、「心の栄養」となっているという調査結果もあります。ゴールデンウィークもありますので、家族で朝食の食卓を囲む機会をぜひ増やしてみましょう。



## 朝ごはんは元気に 1日をスタートしよう!

朝からだるい、集中力がないという人はいませんか? 朝ごはんを食べると、においをかいだり、かんだり、味わったり、のみ込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかり食べ、1日の生活リズムをととのえましょう。



## 朝ごはん 何を食べれば



## いいのかな?

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
  - ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくらします。
  - ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。体の調子をととのえます。
  - ④汁物などは水分を補給する役割があります。①～③で足りない栄養素を補います。
- 朝ごはんはバランスが大切。**  
①～④をそろえましょう!

③副菜  
野菜、果物など

②主菜  
魚料理、肉料理、卵料理など

①主食  
ごはん、パン、めん類など

④汁物  
みそ汁、スープ、牛乳など