

5月予定献立表

日 / 曜	主 食	牛 乳	副 食・デザート	主 材 料 と は た ら き			給食 減量 減塩 区分	備 考
				血や肉となる	体の調子を整える	力や熱となる		
1 月	ご飯		さけのちゃんちゃん焼き ○大根とじゃこの炒め物 すいとん汁	牛乳 さけ 油揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ なたと みそ かつお節	人参 大根 干しいたけ しめじ 大根葉 ねぎ 小松菜 玉ねぎ コーン	米 ごま すいとん 油 砂糖 ごま油	786 33.6 17.2 3.5	5月2日は「八十八夜」です。八十八夜は、立春から数えて88日目と言います。「夏も近づく八十八夜〜よ」の歌にもあるように、春から夏に移る節目の日です。この時期には茶摘みが増え盛んになります。
2 火	ご飯		ささかまの磯辺揚げ ○ブルコギ 鶏団子汁 子どもデザート	牛乳 ささかま 豚肉 豆腐 あおさのり 鶏肉	人参 にんにく 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン なら ごぼう えのきだけ ねぎ ほうれん草 こんにゃく	米 油 砂糖 てんぷら粉 でん粉 小麦粉 ごま油 ごまゼリー	840 30.7 23.4 3.1	
8 月	ご飯		ハンバーグトマトソース ○ほうれん草ソテー 辛味豆腐汁	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	人参 セロリ 玉ねぎ トマト コーン ほうれん草 キャベツ なら もやし	米 砂糖 豆乳バター 油 ごま油	823 30.2 25.4 3.1	
9 火	ご飯		春巻 ○豚肉と野菜の細切炒め 春雨スープ 豆乳プリン	牛乳 豚肉 豆腐	人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン もやし 生姜 干しいたけ 小松菜 キャベツ	米 ごま油 でん粉 砂糖 油 春雨 小麦粉 プリン	860 30.1 23.4 2.7	野菜などは弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物が持つ甘さやうまみを生かした調理をしてみてください。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味つけや調理方法などをかえてみるのも良いでしょう。
10 水	ご飯		照り焼きチキン ○筑前煮 切干汁 ウエハースココア	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	人参 ごぼう れんこん いんげん しめじ 干しいたけ 大根 ねぎ ほうれん草 こんにゃく	米 油 砂糖 里芋 ウエハース	796 28.9 21.7 3.0	
11 木	セルフホットドッグ (コッペパン)		ドッグ用ウインナー ○花野菜サラダ 小袋マヨネーズ ブラウンシチュー ちば人参ゼリー	牛乳 ウインナー 豚肉 ロースハム 豆乳	人参 玉ねぎ セロリ にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー コーン	パン 油 砂糖 ハヤシルウ じゃが芋 マヨネーズ 豆乳バター ゼリー	800 36.8 37.1 4.7	
12 金	ご飯		さばのカレー焼き ○新じゃがのきんぴら キムチ豚汁 黒糖ビーンズ	牛乳 さば 豚肉 豆腐 さつま揚げ 大豆 みそ	人参 ごぼう 枝豆 大根 ねぎ こんにゃく 白菜(キムチ)	米 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋 里芋	802 34.6 22.7 3.3	
15 月	ご飯		いかフライ ○チャプチェ みそワンタンスープ	牛乳 いか 豚肉 みそ	人参 キャベツ たけのこ 枝豆 きくらげ 生姜 にんにく ねぎ ほうれん草 干しいたけ もやし	米 油 春雨 ごま ワンタン 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖	849 31.5 24.0 3.6	東中全校中止 茂原中2年中止
16 火	カレーライス (麦ご飯)		カレー ○ごまじゃこサラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 粉チーズ スキムミルク 鶏肉	人参 玉ねぎ セロリ 生姜 にんにく トマト 小松菜 キャベツ きゅうり	米 麦 油 カレールウ ごま じゃが芋 ごま油 砂糖 豆乳バター ゼリー	824 29.0 19.7 3.1	茂原中2年中止
17 水	ご飯		鶏肉の梅焼き ごぼうのしぐれ煮 ○けんちん汁 いもけんぴバリッシュ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 片口いわし	人参 生姜 ごぼう いんげん 大根 梅 白滝 こんにゃく ねぎ 干しいたけ 小松菜	米 砂糖 油 さつま芋	757 34.5 14.9 3.5	茂原中2年中止
18 木	ぶどうパン		あじのマスタードパン焼き ○スバゲッティナポリタン お豆のスープ オレンジゼリー	牛乳 あじ 豚肉 ベーコン ひよこ豆	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく 小松菜 パセリ 干しぶどう	パン オリーブオイル 砂糖 スバゲッティ じゃが芋 油 マヨネーズ パン粉 ゼリー	838 31.8 25.6 3.4	南中2年中止 
19 金	ご飯		かつおごまフライ ○じゃが芋とひじきの煮物 絹さやとキャベツのみそ汁	牛乳 かつお 豚肉 豆腐 ひじき さつま揚げ わかめ みそ	人参 枝豆 キャベツ しめじ ねぎ 干しいたけ こんにゃく 絹さや	米 油 砂糖 パン粉 ごま じゃが芋	747 31.1 16.7 3.2	南中2年中止 富士見中1年中止
22 月	豚キムチ丼 (ご飯)		豚キムチ丼の具 ★コーンしゅうまい 春雨サラダ	牛乳 豚肉 ロースハム 豆腐	人参 生姜 玉ねぎ しめじ コーン 白滝 白菜(キムチ) きゅうり もやし キャベツ	米 砂糖 油 ごま でん粉 ごま油 春雨 小麦粉	799 31.5 17.8 2.6	本納中全校中止 早野中全校中止 茂原中3年中止 富士見中1・2年中止
23 火	ご飯		野菜コロッケ ○焼肉サラダ いももち汁	牛乳 豚肉 なたと	人参 にんにく 生姜 キャベツ もやし きゅうり 大根 しめじ 干しいたけ ねぎ ほうれん草 玉ねぎ コーン	米 油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋 いももち パン粉 小麦粉	829 27.9 20.5 2.8	茂原中3年中止 富士見中2年中止
24 水	ご飯 (大豆ふりかけ)		さばのごまだれ焼き ○ブロッコリーとささみのサラダ 小袋ドレッシング ピリ辛みそ汁	牛乳 さば 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	人参 ブロッコリー もやし コーン 大根 生姜 にんにく ねぎ ほうれん草 こんにゃく	米 油 ごま 砂糖 里芋 ドレッシング	807 37.2 23.5 3.8	茂原中3年中止 富士見中2年中止
25 木	コッペパン (ブルーベリージャム)		鶏肉のマーマレード焼き ○コールスローサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ロースハム ベーコン あさり 豆乳 生クリーム	人参 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ ブロッコリー	パン ジャム 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 豆乳バター ホワイトルウ	850 38.1 31.2 4.0	東中2年中止
26 金	ピビンバ (ご飯)		肉みそ・ナムル ○具だくさんわかめスープ 豆乳とココアのムース	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	人参 にんにく 生姜 たけのこ ねぎ 白菜(キムチ) なら もやし 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり	米 ごま油 砂糖 ごま ムース	777 37.4 18.1 2.8	東中2年中止 茂原中1年中止
29 月	ご飯		あじ磯辺フライ ○小松菜のソテー かき玉汁	牛乳 あじ ベーコン 豆腐 卵 あおさのり	人参 コーン 小松菜 キャベツ にんにく えのきだけ ねぎ ほうれん草 干しいたけ	米 油 でん粉 パン粉 小麦粉	787 28.7 23.8 2.8	茂原中1年中止 富士見中3年中止
30 月	セルフカレーそば (麦ご飯)		カレーそばろ ツナとひじきのサラダ ○ほうれん草と油揚げのみそ汁 ミニ豆乳プリン	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 ひじき 油揚げ みそ	人参 ピーマン 生姜 コーン きゅうり 干しいたけ もやし ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ	米 麦 油 ドレッシング 砂糖 プリン	832 31.3 24.4 3.4	東中3年中止 富士見中3年中止 早野中1年中止
31 火	ご飯 (サラダのり)		豆腐のチリソースかけ ○パンパシージャサラダ ビーフンスープ	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 のり	人参 ねぎ にんにく 生姜 きゅうり ごぼう ほうれん草 干しいたけ もやし	米 油 砂糖 でん粉 ごま ラー油 ビーフン ごま油	745 28.2 16.5 3.1	東中3年中止 富士見中3年中止 本納中1年中止 早野中1年中止

※都合により変更することがあります。 ※そば・落花生は給食には使用していません。 ※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。 ※☆の日・・・コーヒー味のミルクがつけます。	中学校生徒の基準値	熱量860kcal	蛋白質35.5g	脂質20~30%	塩分2.5g以下
	5月の平均	熱量807kcal	蛋白質32.2g	脂質24.9%	塩分3.3g

給食の食材について
★野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、5月に使用するおもな食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況により変更になることもあります。
米・・・長生郡市 牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・北海道・岩手県・青森県・宮城県・新潟県 豚肉・・・千葉県
にんじん・・・徳島県・静岡県 じゃが芋・・・鹿児島県・長崎県 キャベツ・・・千葉県(茂原市) 長葱・・・千葉県・茨城県 大根・・・千葉県 きゅうり・・・千葉県