

令和7年

5月予定献立表

茂原市学校給食センター
(中学校)

日 曜	主 食	牛乳	副 食・デザート	主 な 材 料 と は た ら き			備 考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)	
1 木	コッペパン (りんごジャム)	○	ポークハムカツ チキンサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー	キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 玉ねぎ パセリ	パン 油 ごま じゃが芋 パン粉 ジャム	米ができるまで 日本の稲は水田で作られて います。
2 金	ご飯	○	めばるの四川焼き ホイコーロー 卵入り韓国風スープ こどもの日デザート	牛乳 豚肉 卵 めばる	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ 干しいたけ しょうが ねぎ ほうれん草 白菜(キムチ)	米 油 砂糖 ごま油 でん粉 トック ゼリー	天候や地域差もありますが、 1～3月に土づくりをし、2～4 月に種まき、苗づくり、5月に田 植え、6～8月に稲穂を育成し、 8月の盆過ぎ～9月にかけて稲 刈りが行われます。
7 水	ご飯	○	春巻き 豚肉のスタミナ炒め ビーフンスープ	牛乳 豚肉	キャベツ もやし にら ねぎ 赤ピーマン しょうが にんにく 人参 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ	米 油 砂糖 ビーフン ごま油 ごま 小麦粉	米という字は「八十八」という 文字から来ています。米が 出来るまでに88回もの手間が かかる、という意味です。 給食では茂原市内で収穫し た米を使っています。
8 木	カレーライス (麦ご飯)	○	ポークカレー ごまじゃこサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 スキムミルク 粉チーズ ちりめんじゃこ 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 セロリ しょうが にんにく トマト 小松菜 キャベツ きゅうり	米 麦 油 じゃが芋 カレールー 豆乳バター ごま油 ごま 砂糖	
9 金	ご飯	★	さわらの竜田揚げ 小松菜のソテー みそけんちん汁	牛乳 さわら ベーコン 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	人参 コーン 小松菜 キャベツ にんにく こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ	米 油 オリーブ油 でん粉	
12 月	セルフそぼろご飯 (麦ご飯)	○	そぼろ 梅おかか和え すいとん汁 ココアウエハース	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ かつお節 なた	しょうが ほうれん草 もやし 人参 梅 大根 干しいたけ しめじ ねぎ 小松菜	米 麦 砂糖 すいとん 油 ウエハース	
13 火	ご飯	○	ささかまの磯辺揚げ きゅうりとツナの中華和え 生揚げのチリソース煮	牛乳 ささかま あおさのり ツナ 生揚げ 豚肉	きゅうり 大根 人参 チンゲン菜 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米 油 小麦粉 天ぷら粉 砂糖 ごま ごま油 でん粉	本納中3年中止
14 水	セルフ焼肉丼 (ご飯)	○	焼肉丼の具 チョレギ風サラダ マラーカオ	牛乳 豚肉 みそ わかめ のり	しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃく しめじ キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 ごま でん粉 ごま油 マラーカオ	茂原中2年、本納中3年 中止
15 木	コッペパン (メープルゼリー)	○	ほうれん草オムレツ ブロッコリーサラダ 豆乳クリームスープ	牛乳 卵 鶏肉 ハム 白花生 豆乳	ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	パン ドレッシング 油 米粉 豆乳バター メープルゼリー	茂原中2年、本納中3年、 富士見中1年、早野中2年 中止
16 金	ご飯	○	棒餃子 ほうれん草の肉みそ炒め 卵とわかめのスープ 青りんごグミ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ なた 卵 わかめ	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 しょうが ねぎ 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 でん粉 グミ	本納中2年、富士見中1年 中止
19 月	ご飯	○	野菜コロッケ ブルコギ みそワタンスープ	牛乳 豚肉 みそ	にんにく 玉ねぎ 人参 にら 赤ピーマン 黄ピーマン こんにゃく しょうが もやし ねぎ ほうれん草 干しいたけ グリンピース	米 油 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 じゃが芋 でん粉 ワンタン	早野中3年中止
20 火	豆とひき肉の スパイスカレーライス (麦ご飯)	○	豆とひき肉のスパイスカレー かむかむ海藻サラダ アセロラミルクゼリー	牛乳 豚肉 ひよこ豆 大豆 豆乳 わかめ 茎わかめ 昆布 ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン しょうが にんにく トマト キャベツ 枝豆	米 麦 小麦粉 豆乳バター ごま ドレッシング ゼリー	早野中3年中止
21 水	ご飯	○	鶏肉のみそ焼き 筑前煮 パニラウエハース 春キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	しょうが ごぼう れんこん 人参 こんにゃく 干しいたけ いんげん キャベツ ねぎ ほうれん草 しめじ	米 砂糖 油 りんご ウエハース	茂原中1年、早野中3年 中止
22 木	トマトペンネ	○	チキンナゲット ブロッコリーのごまマヨサラダ メープルマフィン	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんにく 玉ねぎ トマト ズッキーニ 黄ピーマン 赤ピーマン 人参 パセリ ブロッコリー コーン	マカロニ 砂糖 油 パン粉 小麦粉 オリーブ油 ごま油 ごま マヨネーズ マフィン	茂原中1年、本納中1年 中止
23 金	ご飯	○	和風きんぴら包み焼き 新じゃがとひじきの煮物 豚汁 一口ぶどうゼリー	牛乳 ひじき 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ	人参 干しいたけ 枝豆 こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 玉ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 油 里芋 ゼリー	南中1年、早野中1年 本納中1年中止
26 月	ご飯	○	ハンバーグきのこソース コーンソテー いももち入り野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー ベーコン	玉ねぎ しめじ えのきたけ コーン キャベツ 人参 ほうれん草	米 油 豆乳バター 砂糖 いももち	南中1年、早野中1年 東中全校中止
27 火	コッペパン (黒ごまクリーム)	○	鶏肉のハーフ焼き フレンチサラダ コンボータージュ	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム 豆乳	キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー コーン 玉ねぎ パセリ	パン 油 砂糖 シチュールウ 黒ごまクリーム	5月29日は こんにゃくの日 「こ(5)んに(2)やく(9)」の語呂 合わせから1989年(平成元年) に制定されました。 こんにゃくの種芋の植え付けが5 月に行われていることにも由来 しています。
28 水	タコライス (ご飯)	○	タコライスの具 ピタミナサラダ レモンマフィン	牛乳 大豆 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 豚肉 ツナ	玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが にんにく トマト ブロッコリー コーン かぼちゃ	米 砂糖 油 ドレッシング マフィン	
29 木	ご飯	○	さわらのカレー焼き ブロッコリーとキャベツのおかか和え 大根のそぼろ汁 ミニたい焼き	牛乳 さわら かつお節 豚肉	ブロッコリー キャベツ 人参 大根 小松菜 ねぎ	米 油 ごま ごま油 でん粉 たい焼き	
30 金	ご飯	○	鶏肉のヤンニョムソース チンジャオロース わかめスープ フィッシュビーンス	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 なた わかめ いわし 大豆	しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ 人参 ピーマン 干しいたけ もやし 小松菜	米 でん粉 油 砂糖 ごま ごま油	東中2年中止

中学校生徒の基準値

今月の平均

熱量830Kcal

熱量789Kcal

蛋白質34.0g

蛋白質31.5g

脂質20～30%

脂質27.1%

食塩相当量2.4g未満

食塩相当量2.9g

※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おりません。
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。
※★の日・9日はコーヒー味のミルクマークがつけます。



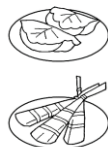
新茶の季節 おいしい緑茶の入れ方

一人分は、茶葉2g(小さじ1)、湯100mLが目安です。

1 急須に人数分の茶葉を入れる。	2 やかん(1)に水を入れて火にかけ、湯を沸かす。
3 2を少し冷まして急須に注ぎ、1分蒸らす。	4 濃さが同じになるように少しずつ順番に注ぐ。

端午の節句

端午の節句は、男の子の成長を祝う行事です。こいのぼりや、武者人形を飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにとの願いが込められています。ちまきは、古代中国から伝わったものです。



田植えの季節です

5月は「さつき」と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので「早苗月」「小苗月」が略されたという説があります。米づくりは大変な作業です。毎日感謝して食べましょう。

