

# 給食献立表

令和 8年 5月 清水町立南中学校

給食回数 12回

お弁当回数 4回

曜日	献立	主な材料と体の中での働き						
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 果物 きのこ	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂	
1 (金)	ご飯 牛乳 さばのごま焼き ひじきチャンプル さつまいもと豆腐の味噌汁		牛乳			精米		818kcal 14.8% 35.3% 2.1g
7 (木)	ご飯 牛乳 キャベツ入り平つくね 白菜の磯香和え 野菜の味噌そぼろ煮		牛乳			精米		743kcal 15.7% 24.2% 2.4g
8 (金)	うどん 牛乳 カレーうどん汁 海藻サラダ ししゃもフライ		牛乳			うどん		733kcal 17.5% 29.5% 2.5g
11 (月)	ご飯 セルフひじき飯の具 牛乳 揚げ出し豆腐のおろし添え けんちん汁					精米		705kcal 13.3% 30.3% 2.0g
12 (火)	黒糖入り角型食パン 牛乳 チキンの香草パン粉焼き コーンポテト ミネストローネ		脱脂粉乳			パン 黒糖		687kcal 16.5% 34.5% 2.2g
<p>2～3年生は13～14日は、お弁当になります！！ 忘れずに持ってきてください！！</p> 								
15 (金)	ご飯 牛乳 さばの甘辛ソースがけ キャベツのごま和え わかめと玉ねぎの味噌汁		牛乳			精米		786kcal 13.2% 34.5% 2.8g
食育の日・ふるさと給食								
18 (月)	丸型パン 牛乳 三島コロッケ マカロニサラダ レタス入りかき玉スープ		脱脂粉乳			パン		722 kcal 14.5% 39.0% 3.1g
<p>1年生は20～21日は、お弁当になります！！ 忘れずに持ってきてください！！</p> 								

日 曜日	献立	主な材料と体の中での働き						エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 果物 きのこ	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂	
25 (月)	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ もやしのごま和え 玉ねぎと生揚げの味噌汁		牛乳		トマト ほうれん草	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	精米 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま	719kcal 17.2% 25.9% 2.7g
26 (火)	ご飯 牛乳 ハヤシライス マセドアンサラダ 手作りみかんゼリー		牛乳	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム しめじ にんにく しょうが きゅうり コーン	砂糖 じゃが芋 砂糖 米油 砂糖	765kcal 11.4% 22.4% 2.4g	
27 (水)	揚げパン 牛乳 鶏肉のチリソース焼き 野菜のさっぱり和え ポトフ		脱脂粉乳 牛乳	トマト 人参 小松菜	みかん にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 セロリー	パン 砂糖 砂糖 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 ごま	712kcal 18.3% 38.9% 3.0g	
食べ物の旅【滋賀県】								
28 (木)	ご飯 しょいめしの具 牛乳 さばの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 打ち豆汁	鶏肉 油揚げ さば	牛乳	人参 かぼちゃ さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖 米油 砂糖	716kcal 20.3% 28.0% 3.4g	
29 (金)	中華麺 牛乳 味噌ラーメン 春巻き からし和え		牛乳	わかめ 人参 小松菜	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし 根深ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし だけのこ	中華麺 米油 ごま 小麦粉 春雨 砂糖	758kcal 14.9% 33.6% 3.0g	

※ 料理にどのような食材が使われているの分かるように、横列で表示しています。

※ 都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。



【主食におけるアレルギー物質の表示】

- ・米飯・赤飯 (小麦、乳、えび、サバ、大豆、鶏肉)
- ・パン (小麦、乳、大豆、豚肉、卵、クルミ、ごま、リンゴ)
- ・めん (小麦、ソバ)

(注意) \_\_\_\_\_は、同一の製造ラインまたは製造工場内で \_\_\_\_\_を使用した製品を取り扱っていることを表します。

## 朝ごはん 体と脳を Wake Up!

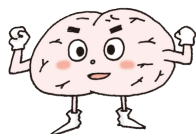
朝ごはん、しっかり食べていますか？

理想は「主食＋主菜＋副菜＋汁物」。朝ごはらは、1日を元気に活動し、健康的な生活リズムをつくり出していくためにとても大切な食事です。

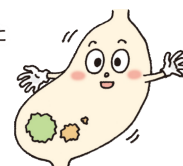


## 朝食の効果

- 脳をはたらかせるためのエネルギー源になる。



- 胃や腸を刺激して、朝が来たことを体に知らせる。そして排便をうながす。



- 体温が上がり、体の動きがスムーズになる。



- 健康的な生活リズムをつくる出発点になる。

