

| 中 学 校                                                                             |                                                |    | 令和6年                                                                                |                                  | (2024年)               |                                          | 5月の給食                          |                         | 小郡市立学校給食センター        |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|---------------------|--|
| 【給食指導】食事の環境を整えよう【食に関する指導】朝食をしっかりと食べよう                                             |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         |                     |  |
|  |                                                |    | 【指導内容】（給食指導）食事にふさわしい環境 盛り付け方、食器の並べ方（食に関する指導）朝食の効果 朝食の調理 朝食をおいしく食べるための工夫             |                                  |                       |                                          |                                |                         |                     |  |
|                                                                                   |                                                |    | 【身につけさせたい資質・能力】                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         |                     |  |
|                                                                                   |                                                |    | （給食指導）・明るく、和やかな食事の場づくりや、ゆったりとした食事ができるように工夫することができる。・献立にふさわしい衛生的な盛り付けができる。           |                                  |                       |                                          |                                |                         |                     |  |
|                                                                                   |                                                |    | （食に関する指導）・朝食の効果を知り、自分の健康を考え、毎日栄養バランスのよい朝食を食べる。・自ら調理をするなど簡単な朝食の準備をすることができる。          |                                  |                       |                                          |                                |                         |                     |  |
|                                                                                   |                                                |    |  |                                  |                       |                                          |                                |                         |                     |  |
| 日付<br>曜日                                                                          | 献 立 名                                          | 牛乳 | 使われている食品と体内での主な働き                                                                   |                                  |                       |                                          |                                |                         | エネルギー（kcal）         |  |
|                                                                                   |                                                |    | 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                     |                         | たんぱく質（g）            |  |
|                                                                                   |                                                |    | 1群<br>主にたんぱく質<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品                                                     | 2群<br>主に無糖質<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻   | 3群<br>主にカロテン<br>緑黄色野菜 | 4群<br>主にビタミンC<br>その他の野菜・果物               | 5群<br>主に炭水化物<br>穀類・いも類<br>砂糖   | 6群<br>主に脂質<br>油脂        | 脂質<br>エネルギー<br>比（%） |  |
| 1<br>(水)                                                                          | 白ごはん<br>豆腐とニラの中華煮<br>春雨サラダ<br>お茶ばっば            | ☆  | 豆腐 豚肉                                                                               | 牛乳                               | 人参 にら                 | 生姜 玉葱 筍<br>もやし キャベツ<br>コーン               | 精白米 砂糖<br>でん粉 春雨               | なたね油<br>ごま油 ごま<br>お茶ばっば | 709 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 23.2 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 21.6 %              |  |
| 2<br>(木)                                                                          | ねじりパン<br>チキンビーンズ<br>ツナサラダ<br>柏もち               | ☆  | 大豆 鶏肉<br>豆乳 ツナ                                                                      | 牛乳                               | 人参 トマト缶               | 玉葱 グリンピース<br>キャベツ もやし<br>レモン果汁           | ねじりパン<br>じゃが芋<br>柏餅            | なたね油                    | 775 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 32.1 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 25.0 %              |  |
| 7<br>(火)                                                                          | 食パン<br>照り焼きチキンパティ<br>温野菜<br>コーンクリームスープ         | ☆  | 照り焼きチキンパティ<br>鶏肉<br>白いんげん豆                                                          | 牛乳 チーズ<br>スキムミルク                 | 人参 パセリ                | キャベツ 玉葱<br>コーン                           | 食パン<br>じゃが芋                    | なたね油                    | 756 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 30.5 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 32.9 %              |  |
| 8<br>(水)                                                                          | 麦ごはん<br>あじごまフライ<br>ひじきの炒め煮<br>じゃが芋のみそ汁         | ☆  | あじ 天ぷら<br>大豆 豆腐<br>油揚げ みそ                                                           | 牛乳 ひじき<br>若布                     | 人参 葱                  | こんにゃく 枝豆<br>キャベツ                         | 精白米 麦<br>砂糖 じゃが芋<br>パン粉 小麦粉    | なたね油<br>ごま              | 752 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 27.4 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 25.5 %              |  |
| 9<br>(木)                                                                          | ぶどうコッペパン<br>スパゲッティナポリタン<br>キャベツとコーンのソテー        | ☆  | ベーコン                                                                                | 牛乳 チーズ                           | 人参 ピーマン<br>野菜ジュース     | 玉葱 しめじ<br>にんにく キャベツ<br>もやし コーン           | ぶどうコッペパン<br>スパゲッティ             | なたね油                    | 774 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 26.4 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 21.9 %              |  |
| 10<br>(金)                                                                         | 麦ごはん<br>さばのみそ煮<br>金平ごぼう<br>かきたま汁               | ☆  | さば みそ<br>天ぷら 豆腐<br>卵                                                                | 牛乳 若布                            | 人参 葱                  | こんにゃく ごぼう<br>玉葱                          | 精白米 麦<br>砂糖 でん粉                | ごま<br>なたね油<br>ごま油       | 808 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 28.9 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 32.5 %              |  |
| 13<br>(月)                                                                         | 白ごはん<br>しそひじき入り厚焼き卵<br>切干し大根のカレー炒め<br>厚揚げのみそ汁  | ☆  | しそひじき入り厚焼き<br>卵 豚肉 厚揚げ<br>みそ                                                        | 牛乳 若布                            | 人参 葱                  | 枝豆 切干し大根<br>えのきたけ 玉葱                     | 精白米 砂糖<br>じゃが芋                 | なたね油                    | 717 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 24.9 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 21.0 %              |  |
| 14<br>(火)                                                                         | ワンローフパン<br>サーモンフライ<br>ケチャップソテー<br>ふわふわ卵のバジルスープ | ☆  | さけ 鶏肉<br>ベーコン 卵                                                                     | 牛乳                               | 人参 ほうれん草              | 玉葱 コーン<br>キャベツ しめじ                       | ワンローフパン<br>でん粉 小麦粉<br>パン粉 小麦粉  | なたね油                    | 716 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 32.3 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 32.3 %              |  |
| 15<br>(水)                                                                         | 白ごはん<br>肉じゃが<br>煮びたし<br>冷凍みかん                  | ☆  | 鶏肉 油揚げ<br>かつお節                                                                      | 牛乳                               | 人参 小松菜                | こんにゃく 玉葱<br>枝豆 キャベツ<br>冷凍みかん             | 精白米<br>じゃが芋<br>砂糖              | なたね油<br>ごま              | 746 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 25.1 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 17.1 %              |  |
| 16<br>(木)                                                                         | ライ麦コッペパン<br>ホワイトシチュー<br>アーモンド炒め                | ☆  | 鶏肉<br>白いんげん豆                                                                        | 牛乳 チーズ<br>スキムミルク                 | 人参 ブロッコリー             | 玉葱 しめじ<br>キャベツ コーン                       | ライ麦コッペパン<br>じゃが芋<br>小麦粉        | バター<br>なたね油<br>アーモンド    | 808 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 30.4 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 33.5 %              |  |
| 17<br>(金)                                                                         | 麦ごはん<br>みそカツ<br>キャベツのおかか炒め<br>わかめ汁             | ☆  | 豚肉 大豆粉<br>赤出しみそ 油揚げ<br>かつお節 かまぼこ<br>豆腐                                              | 牛乳 若布                            | 小松菜 人参 葱              | キャベツ 玉葱<br>えのきたけ                         | 精白米 麦<br>砂糖 パン粉                | ごま油<br>ごま<br>なたね油       | 716 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 26.2 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 24.6 %              |  |
| 20<br>(月)                                                                         | 麦ごはん<br>マーボー豆腐<br>茎わかめの炒め煮                     | ☆  | 豚肉 鶏肉 豆腐<br>赤出しみそ<br>天ぷら 大豆                                                         | 牛乳 茎若布                           | 人参 にら                 | 玉葱 生姜<br>椎茸 にんにく                         | 精白米 麦<br>でん粉 砂糖                | なたね油<br>ごま油             | 721 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 26.9 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 23.5 %              |  |
| 21<br>(火)                                                                         | 食パン<br>黒豆きなこクリーム<br>ポトフ<br>ごぼうのガーリックソテー        | ☆  | 豚肉 ベーコン                                                                             | 牛乳                               | 人参 ブロッコリー             | 玉葱 キャベツ<br>ごぼう もやし<br>にんにく               | 食パン<br>じゃが芋                    | 黒豆きなこクリーム<br>なたね油       | 703 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 26.3 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 32.3 %              |  |
| 22<br>(水)                                                                         | ツナごはん<br>きびなごフライ<br>ニラ玉ピリ辛炒め<br>ジョアストロベリー      | ☆  | ツナ 豚肉 卵                                                                             | 塩吹き昆布<br>牛乳<br>きびなご<br>ジョアストロベリー | 人参 にら                 | 切干し大根 コーン<br>枝豆 もやし 生姜<br>キャベツ にんにく      | α化米<br>パン粉 小麦粉                 | なたね油<br>ごま ごま油          | 736 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 32.8 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 27.8 %              |  |
| 23<br>(木)                                                                         | 背割りパン<br>ブレンオムレツ<br>チリコンカン<br>コンソメスープ          | ☆  | ブレンオムレツ<br>豚肉 大豆 鶏肉                                                                 | 牛乳                               | 人参 トマト缶<br>パセリ        | セロリー 玉葱<br>キャベツ                          | 背割りパン<br>でん粉<br>マカロニ           | なたね油                    | 715 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 31.8 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 31.5 %              |  |
| 24<br>(金)                                                                         | 白ごはん<br>鶏肉と野菜のみそ煮<br>野菜と昆布のソテー<br>納豆           | ☆  | 鶏肉 みそ<br>油揚げ 納豆                                                                     | 牛乳 昆布                            | 人参 ほうれん草              | こんにゃく 玉葱<br>生姜 キャベツ<br>もやし               | 精白米<br>じゃが芋 砂糖                 | なたね油 ごま                 | 728 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 26.6 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 19.8 %              |  |
| 27<br>(月)                                                                         | 麦ごはん<br>チキンカレー<br>うずら卵(トッピング用)<br>フルーツカクテル     | ☆  | 鶏肉 豆乳<br>レンズ豆<br>うずらの卵                                                              | 牛乳                               | 人参                    | 玉葱 枝豆 にんにく<br>りんごピューレ<br>パイ缶 みかん缶<br>黄桃缶 | 精白米 麦<br>じゃが芋<br>蜂蜜<br>カクテルゼリー | なたね油                    | 837 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 26.4 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 21.3 %              |  |
| 28<br>(火)                                                                         | ワンローフパン<br>ホキフライ<br>ポテトのチーズ風味<br>ミネストローネ       | ☆  | ホキ ベーコン<br>鶏肉 大豆                                                                    | 牛乳 チーズ                           | 人参 トマト缶<br>パセリ        | 玉葱 コーン<br>キャベツ                           | ワンローフパン<br>じゃが芋<br>パン粉 小麦粉     | なたね油                    | 757 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 32.1 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 30.4 %              |  |
| 29<br>(水)                                                                         | 白ごはん<br>厚揚げと豚肉のピリ辛みそ炒め<br>春雨スープ<br>ヨーグルト       | ☆  | 厚揚げ 豚肉<br>みそ 鶏肉                                                                     | 牛乳 若布<br>ヨーグルト                   | 人参 葱                  | 玉葱 ごぼう 生姜<br>きくらげ                        | 精白米 砂糖<br>でん粉 春雨               | なたね油 ごま                 | 752 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 27.8 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 21.5 %              |  |
| 30<br>(木)                                                                         | コッペパン りんごジャム<br>焼きうどん<br>コーンソテー                | ☆  | 豚肉 天ぷら<br>かつお節 鶏肉                                                                   | 牛乳                               | 人参 小松菜                | キャベツ 玉葱<br>もやし コーン                       | コッペパン<br>りんごジャム<br>うどん         | なたね油                    | 729 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 29.1 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 22.8 %              |  |
| 31<br>(金)                                                                         | 麦ごはん<br>さばのピリ辛ソースかけ<br>卵入り中華スープ                | ☆  | さば<br>ミートボール<br>卵                                                                   | 牛乳                               | 人参 葱                  | 玉葱 筍 えのきたけ<br>枝豆 もやし<br>きくらげ             | 精白米 麦<br>砂糖 でん粉                | なたね油<br>ごま油             | 835 kcal            |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 32.1 g              |  |
|                                                                                   |                                                |    |                                                                                     |                                  |                       |                                          |                                |                         | 33.1 %              |  |

※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を太字で示しています。給食で使用する予定です。

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

☆19日は食育の日。（家庭や学校で食べ物や食について考える日です。）

眠っている間の脳や体もエネルギーを使っているため、朝起きた時には、エネルギー不足の状態です。朝ごはんではエネルギーを補給して、午前中を元気に過ごしましょう。

…………… 朝ごはんの効果 ……………

体や脳のエネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

今月の食育の日献立は愛知県の郷土料理「みそカツ」です。みそカツは、トンカツにハ丁目みやカツオだし、砂糖などをベースにした独特のたれをかけたものです。みそカツに使われるみそは豆みそで、東海地方（愛知県・三重県・岐阜県）で主に生産されており、特に愛知県で多く生産されています。豆みそは、濃厚な旨味と渋み、酸味が特徴とされ、みそカツの他にも、「みそ煮込みうどん」や「みそ田楽」といった郷土料理に使われます。

愛知県