

令和6年5月 中学校給食献立表

春日市教育委員会

お願い

※お弁当箱にはゴミや空袋を入れないでください。

※異物混入時は、速やかに見つけた状態のままの弁当箱を配膳室に届けてください。

※この表はサンプルです。必ず詳細献立表をご確認ください。

都合により献立内容が変更になることがあります。

※パンの大きさ、形状は実際とは異なります。

※盛り付けの配置、量は写真と異なることがあります。

※給食実施日は各学校・学年で異なります。

※< >は牛乳を含めたエネルギー量です。

5月1日(水)
嫌いなものでも一口食べてみましょう!



麦ご飯
さば味噌ホイル
高野豆腐の炒り煮
葉大根のじゃこ炒め
けんちん汁

<781kcal>

5月2日(木)
柏餅を食べて子孫繁栄を祈願



麦ご飯
オニオンハンバーグ
人参のバター風味
ブロッコリーとチーズのサラダ
ナタデココフルーツ
柏餅

行事食
(こどもの日)

<894kcal>

5月3日(金)
憲法記念日



5月6日(月)
振替休日

5月7日(火)
食物繊維が8.0g摂れます



麦ご飯
大豆の味噌煮丼(具)
ショーロンポウ
チンゲン菜の炒め物
フライ-献立
(大豆)

<871kcal>

5月8日(水)
バランスよく食べて残食を減らそう



麦ご飯
あじチーズフライ
れんこんとひじきのサラダ
花野菜のカレー風味
味噌汁

<778kcal>

5月9日(木)
じゃが芋のビタミンCは加熱しても壊れにくい



麦ご飯
豚じゃが
玉子焼き
赤シソ和え
フルーツ白玉

<838kcal>


5月10日(金)
今が旬の山菜を食べよう



中華おこわ
いわしの生姜煮
山菜とがんもの煮物
もずくのスープ
旬の食べ物
(山菜)

<688kcal>

5月13日(月)
人参はβカロテンが豊富



麦ご飯
赤魚粕漬
人参とツナの卵とじ
大豆とひじきの煮物
鶏ごぼう汁
アセロラゼリー

<760kcal>

5月14日(火)
豚肉に豊富なB1は疲労回復に効果あり



麦ご飯
豚肉の生姜焼き
もやし炒め
ピーマンのじゃこ炒め
きゅうりの梅肉和え
オレンジ

<741kcal>

5月15日(水)
暑い日は冷たいメニューで食欲アップ



冷やし中華
一食冷やし中華のタレ
レンコン入り平つくね
豚肉と野菜の中華炒め
黒糖食パン

<735kcal>

5月16日(木)
豚汁は栄養豊富な汁物料理



麦ご飯
ホキフライ
かぼちゃのそぼろ煮
塩昆布炒め
豚汁

<787kcal>

5月17日(金)
ヘム鉄のレバーは吸収率も高いよ



麦ご飯
レバーとアーモンドの揚げ煮
ひじきシュウマイ
高菜炒め
ミートボールのスープ

<823kcal>

5月18日(土)
キーマミンチで作ったカレー



麦ご飯
キーマカレー
イタリアンサラダ
フルーツアロエヨーグルト

<789kcal>

5月19日~5月22日
体育祭/体育祭予備日



5月23日(木)
豚(トン)のステーキでとんてき



麦ご飯
とんてき
ツナと野菜のソテー
フライドポテト
野菜スープ

郷土料理
(三重県)

<800kcal>


5月24日(金)
家常豆腐は四川料理発祥の家庭料理



麦ご飯
家常豆腐(ジャーツァントウフ)
たこ焼き
キャベツと茎わかめのサラダ
黄桃缶

<839kcal>

5月27日(月)
小松菜はカルシウムが豊富



麦ご飯
親子丼
牛肉コロッケ
小松菜とひじき炒め

<905kcal>

5月28日(火)
調理員さんに感謝の心をもとう



麦ご飯
オムレツのトマトソース
ひよこ豆のメキシカン
クラムチャウダー
一食ひじきぱっぱ

<873kcal>

5月29日(水)
残さず栄養として摂取しよう



麦ご飯
チキンカレー
ブロッコリーのシーザーサラダ
フルーツヨーグルト

<814kcal>

5月30日(木)
さばの脂質はDHA、EPAが豊富



麦ご飯
サバ韓国のり風味付
カリフラワー温サラダ
エビとブロッコリーの卵炒め
坦々スープ

<839kcal>

5月31日(金)
給食時間20分確保できているかな?



麦ご飯
回鍋肉
春巻き
切干大根の中華サラダ
フルーツ杏仁

<894kcal>