



5月 献立予定表



秋田市立岩見三内中学校

日曜	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力のもとになる		緑の仲間 体の調子を整える	
1木	タンメン(中華麺・スープ)(魚入) フルーツのヨーグルトあえ	豚肉 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	中華麺	こめサラダ油 ごま油	にんじん キャベツ もやし たまねぎ コーン 長ねぎ にんにく しょうが 黄桃 バナナ	
2金	麦ごはん マグロメンチカツ 切干大根の含め煮(魚入) 豆腐のみそ汁 かしわもち	まぐろ さつまあげ 豆腐	牛乳	麦ごはん かしわもち	なたね油 こめサラダ油	にんじん さやいんげん 小松菜	切干大根 しいたけ キャベツ
7水	コッペパン チョコクリーム チーズ スパゲティナポリタン フルーツインゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	コッペパン チョコクリーム スパゲティ アサロラジュレ	こめサラダ油	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ 黄桃 パイン 洋梨
8木	麦ごはん すきやき 野菜のごき風味	豚肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	麦ごはん 糸こんにゃく	いりごま ごま油	にんじん	長ねぎ たまねぎ ごぼう しいたけ もやし きゅうり
9金	ごはん 鶏肉とじゃがいもの塩こうじ煮 白菜のみそ汁 のり佃煮	鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	ごはん じゃがいも		にんじん さやいんげん	大根 白菜
13火	麦ごはん チキンカレー 彩りソテー	鶏肉	牛乳	麦ごはん じゃがいも	こめサラダ油	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ アップルソース カリフラワー コーン
14水	コッペパン キャラメルクリーム 秋田市産ポテトコロケ ツナサラダ コーンスープ ミルクココアババロア	ポテトコロケ	牛乳	ポテトコロケ コッペパン キャラメルクリーム ミルクココアババロア	こめサラダ油 なたね油	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ
15木	麦ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め わかめスープ ギョーザ	厚揚げ 豚肉 ギョーザ	牛乳 わかめ	麦ごはん	こめサラダ油 ごま油	にんじん ピーマン	たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく えのきたけ
16金	ごはん 豚肉のアップルソース 野菜炒め たまごスープ	豚肉 たまご	牛乳	ごはん	こめサラダ油	にんじん ピーマン 万能ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ アップルソース レモン汁 えのきたけ
19月	ごはん マーボー丼 中華スープ プリン(卵入)	木綿豆腐 豚ひき肉	牛乳	麦ごはん はるさめ プリン	こめサラダ油 ごま油	にんじん にら	たけのこ 長ねぎ しょうが にんにく えのきたけ コーン もやし
20火	麦ごはん さばのカレー煮 切干大根の含め煮(魚入) すまし汁	さば 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	麦ごはん	こめサラダ油	にんじん さやいんげん	切干大根 しいたけ たけのこ しめじ
21水	ごはん 煮込みハンバーグ 温野菜 ノンエッグマヨネーズ 小松菜のスープ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	ごはん	卵なしマヨ ネーズ	トマト 小松菜 アスパラガス にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー キャベツ アップルソース えのきたけ
22木	コッペパン チョコ大豆クリーム チキンカツ チーズポテト 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 シュレッドチーズ	パン マカロニ チョコ大豆クリーム じゃがいも	こめサラダ油	にんじん パセリ	コーン たまねぎ キャベツ えのきたけ
23金	麦ごはん 豚肉の香味煮 おひたし 高野豆腐のみそ汁	豚肉 高野豆腐	牛乳	麦ごはん		ほうれん草 にんじん 万能ねぎ	しょうが にんにく ごぼう キャベツ 大根
26月	二色そば(麦ごはん・肉そば・炒り卵) けんちん汁 フルーツキャラットゼリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 木綿豆腐 油揚げ	牛乳	ごはん 突きこんにゃく フルーツキャラットゼリー	こめサラダ油 ごま油	にんじん	しょうが 枝豆 大根 ごぼう 長ねぎ
27火	ごはん かつおメンチカツ ごまあえ じゃがいものみそ汁	かつお	牛乳	ごはん じゃがいも	こめサラダ油 なたね油	にんじん ピーマン 万能ねぎ ほうれん草	キャベツ じゃがいも しめじ
28水	麦ごはん 肉じゃが 即席漬 小魚佃煮	豚肉 小魚佃煮 ひじき	牛乳	麦ごはん じゃがいも 糸こんにゃく	こめサラダ油	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ 大根 きゅうり しょうが
29木	コッペパン マーガリン ソース焼きスパ コンソメスープ 豆乳パンナコッタ	豚ひき肉 鶏肉	牛乳	コッペパン スパゲティ 豆乳パンナコッタ	こめサラダ油 マーガリン	にんじん ピーマン チンゲン菜	たまねぎ キャベツ しめじ
30金	麦ごはん 照焼チキン ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁 ひじきふりかけ	鶏肉 ハム 油揚げ	牛乳 ひじき	麦ごはん	卵なしマヨネーズ すりごま	にんじん 小松菜	ごぼう コーン キャベツ

※ 牛乳は毎日つきます。

朝ごはんを食べて元気にすごそう！

朝ごはんを食べると体温が上昇し、眠っていた体が元気に動き出し、心身が活動モードに切り替わります。生活リズムを整えるためにとても大切なことです。

登校しても授業に集中できず...
「疲れやすい」「腹痛」「イライラする」など

朝ごはんを食べると...



脳の興奮となり、授業に集中できます。



元気に運動ができます。果物の糖分、けがを減らします。

今年度は、おかず代わりになる「具だくさん汁物」を紹介します。

〇〇けんちん汁〇〇

木綿豆腐.....20g
大根.....90g
にんじん.....40g
ごぼう.....70g
突きこんにゃく.....40g
油揚げ.....40g
長ねぎ.....70g
鶏ガラ顆粒だし.....小さじ1
しょうゆ.....大さじ1
塩.....適量

①木綿豆腐はくずしておく。
大根、にんじんはいちょう切り、
ごぼうはささがき、油揚げは短冊切り、
長ねぎは小口切りにする。
突きこんにゃくは湯通ししておく。

②鍋に水を入れる。

③②にごぼう、にんじん、大根の順に入れて、やわらかくなるまで煮る。
具材がやわらかくなったら、豆腐、
突きこんにゃく、油揚げを入れて
火を通す。
調味料を入れて、ねぎを加え、味が
整ったらできあがり。

けんちん汁は食物繊維が豊富な
根菜類や豆腐、油揚げなどの
たんぱく質をとる事ができます。