



# 5月の学校給食献立予定表

今月はみかんジュースが3回つきます



今月使用予定の地産産(岡垣町周辺)食材  
米 玉ねぎ こまつな キャベツ 椎茸 キャベツ  
たけのこ ほうれん草 トマト 豆苗



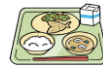
岡垣町中学校給食センター

日曜	献立名		主な材料と体内での働き						エネルギー (Kcal)	
	主食	牛乳	副食	おもに体の組織をつくる(赤のグループ)		おもに体の調子を整える(緑のグループ)		おもにエネルギーになる(黄のグループ)		
				1群 (魚、肉、卵、豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (穀類、いも類、砂糖)	6群 (油脂)	
1月	ミルクロールパン		和風スパゲティ チキンサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	こまつな 人参	玉ねぎ しめじ(椎茸) エリンギ にんにく きゅうり(キャベツ)	ミルクロールパン スパゲティ 砂糖	油	706
2火	白ご飯		竹輪のお茶の葉揚げ(2切) 金平ごぼう 若竹汁	竹輪 豚肉 さつまあげ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 いんげん	ごぼう たけのこ えのき 三つ葉	米小麦粉 片栗粉 砂糖 麩	油	856
3水	憲法記念日									
4木	みどりの日									
5金	こどもの日									
8月	米粉パン		豆乳コーンシチュー 新玉ねぎとハムのマリネ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳 ハム	牛乳 チーズパウダー	人参 パセリ パプリカ	玉ねぎ きゅうり レモン	米粉パン じゃがいも 薄力粉	バター 油	795
9火	白ご飯		鰹の香味焼き 即席漬け じゃがいものみそ汁	鰹 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ	にんにく(キャベツ) きゅうり たくあん 玉ねぎ	米粉パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま	700
10水	ミルクねじりパン		白いんげんのトマト煮 カラフルサラダ	豚肉 白いんげん豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト パプリカ	枝豆(玉ねぎ) にんにく(キャベツ) きゅうり	ミルクねじりパン	油	700
11木	ピースご飯(減量)		かしわうどん ひじきのマヨネーズサラダ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ツナ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	グリーンピース 玉ねぎ(椎茸) きゅうり(キャベツ)	米 うどん	マヨネーズ	726
12金	白ご飯		ピビンバ 汁ピーフン アセロラゼリー	牛肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく しょうが 大豆やし きくらげ もやし しいたけ にら 玉ねぎ	米ピーフン 砂糖 アセロラゼリー	油	794
15月	食パン		セルフサンドイッチ (ポテトサラダ・スライスチーズ) ミネストローネ	ハム ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	きゅうり(玉ねぎ) キャベツ セロリー マッシュルーム	食パン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ 油	701
16火	麦ご飯		中華丼 切干大根の和え物	豚肉 うずら卵 かまぼこ 焼豚	牛乳	人参 絹さや	玉ねぎ(キャベツ) 椎茸 もやし 切干大根 きゅうり	米麦 片栗粉	油	701
17水	背割りコッペパン		セルフチリドッグ (焼きウインナー・チリコンカン) 野菜スープ	ウインナー 牛肉 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト こまつな	にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ	背割りコッペパン 片栗粉	油	758
18木	広島菜飯		塩レモン唐揚げ(2個) ゆかり和え 白玉団子汁	鶏もも肉 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	しょうが にんにく 梅 ごぼう しめじ	米 片栗粉 白玉 こんにゃく 里芋	油	807
19金	麦ご飯		ポークカレー フルーツヨーグルト和え	豚肉 レンズ豆 大豆	牛乳 チーズパウダー ヨーグルト	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご みかん パイン 黄桃	米麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	917
22月	体育会代休									
23火	岡垣産ご飯		ししゃもフライ(2尾) ひじきとベーコンの炒め煮 キャベツのみそ汁	ししゃも ベーコン 大豆 さつまあげ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 豆苗 ねぎ	ごぼう(キャベツ) えのき(玉ねぎ)	米	油	737
24水	パインパン		鶏肉のソース焼き ツナサラダ 小松菜とコーンのスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 こまつな	きゅうり(キャベツ) レモン 玉ねぎ しめじ コーン	パインパン	油	701
25木	中間考査1日目									
26金	わかめご飯(減量)		焼きうどん 根菜とピーナッツのサラダ	豚肉 かまぼこ かつお節	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ(キャベツ) もやし れんこん ごぼう きゅうり	米 うどん	マヨネーズ ピーナッツ	763
29月	黒糖食パン		ペンネアラビアータ チーズサラダ	牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト 人参	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく	黒糖食パン ペンネマカロニ	油	725
30火	白ご飯		ジャージャン豆腐 焼きぎょうざ(2個) パンサンズー	牛肉 豚肉 厚揚げ みそ ぎょうざ 焼豚	牛乳	パプリカ 人参	椎茸 たけのこ 枝豆 しょうが キャベツ きゅうり	米 片栗粉 春雨	油	854
31水	キャロットパン		魚のピザソース焼き チキンサラダ ジャーマンスープ	ホキ 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン レモン	キャロットパン じゃがいも	油	729

かまぼこなどの練り製品・ハムなどの肉加工品・マヨネーズは卵の入っていない製品を使用しています。



- ☆ ○ は、地産産の食材を使用する予定です。
- ☆ 米は遠賀郡産の「夢つくし」です。月に1回は岡垣産を使います。
- ☆ 食材の都合により献立の一部が変更になることがあります。



毎月19日は「食育の日」

## 給食に関する標語

岡垣中学校のみなさんから寄せられた標語を、毎月紹介しています。

給食で みんなの笑顔 増えていく  
給食は 笑顔にさせる まほうだよ

岡垣中学校 2年

岡垣中学校 3年



午前の授業をがんばった後、みんなで楽しく食事をする、顔がほころびますね。おいしい給食を食べて、みなさんが笑顔になってくれたら嬉しいです。午後の授業や部活動などに備えて、給食を好き嫌いせずしっかり食べてエネルギーを補給しましょう!