



5月の給食予定表



令和4年(中学校用)

銚子市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料名						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
		血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力になるもの		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	白飯 牛乳 豚汁 いかフライ おかか和え(鶏そぼろ・パックスソース)	豚肉 鶏肉 かつおぶし いか 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	長葱 こんにゃく キャベツ 大根 もやし	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油	798 33.6 21.9
6金	白飯 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のマリネ 手作りひじきふりかけ お茶プリン	油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ ひじき	小松菜 人参	長葱 レモン果汁 玉葱	米 砂糖 プリン 澱粉	油 ごま油 ごま	859 30.9 28.1
9月	白飯 牛乳 ハッシュドポーク ほうれん草オムレツ クリームごまサラダ	豚肉 たまご ハム	牛乳	人参 トマト ほうれん草	にんにく 玉葱 きゅうり マッシュルーム とうもろこし ひよこ豆 キャベツ ごぼう	米 砂糖 じゃが芋	油 ルウ ごま ドレッシング	888 28.2 30.6
10火	白飯 牛乳 もずく入りかき玉汁 かつおコロッケ 野菜炒め レモンカスターダルト	卵 なたと かつお 豚肉	牛乳 もずく	人参 ピーマン 赤ピーマン	長葱 えのきたけ もやし 玉葱	米 じゃが芋 澱粉 小麦粉 パン粉 タルト	油 ごま	875 25.4 27.5
11水	白飯 牛乳 ベーコンと白菜のみそ汁 ハンバーグデミソース 切干大根とごぼうの煮物	ベーコン みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 小松菜	白菜 えのきたけ ごぼう もやし 玉葱 しょうが マッシュルーム 切干大根	米 砂糖	油 ルウ バター	831 29.4 24.5
12木	食パン 牛乳 ミネストローネ マヨたまカツ ブロッコリーツナサラダ (パックスソース・ビーンズチョコクリーム)	ベーコン 卵 鶏肉 ツナ	牛乳	トマト ピーマン 人参 パセリ ブロッコリー	玉葱 キャベツ にんにく ズッキーニ とうもろこし きゅうり キャベツ	パン 砂糖 小麦粉 パン粉 チョコクリーム 麦	オリーブオイル 油 ドレッシング マヨネーズ ごま	824 27.8 36.5
13金	白飯 牛乳 わかたけ汁 とんかつ ポテトサラダ パン(パックスソース・お魚ふりかけ)	かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 糸三つ葉	たけのこ パイン きゅうり キャベツ	米 じゃが芋 麩 パン粉 小麦粉	油 ドレッシング	825 26.9 22.9
16月	白飯 牛乳 じゃが芋のみそ汁 さばカレー焼き もやしとちくわのあっさり炒め ヨーグルト	豆腐 油揚げ みそ さば ちくわ	牛乳 わかめ ヨーグルト	いんげん 人参	玉葱 にんにく もやし	米 じゃが芋	油 ごま油	859 30.9 28.1
17火	白飯 牛乳 つみれ汁 キャベツメンチ ごぼうサラダ (パックスソース・大ぶりかけ)	いわしつみれ 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜	えのきたけ 長葱 しょうが 大根 ごぼう キャベツ きゅうり	米 小麦粉 パン粉	油 ドレッシング ごま	899 28.9 30.7
18水	白飯 牛乳 さつま汁 銀鮭の照り焼き 豚肉と昆布の炒め煮 豆乳パンナコッタ	鶏肉 みそ 油揚げ さけ 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布	人参 小松菜 いんげん	長葱 こんにゃく	米 砂糖 さつま芋 パンナコッタ	油	821 33.3 22.8
19木	パンズパン 牛乳 コーンポタージュ 野菜コロッケ キャベツステーキ(パックスソース)	鶏肉 ウインナー	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ いんげん	玉葱 とうもろこし キャベツ	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 ルウ	822 27.5 30.8
20金	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 松風焼き ブロッコリーおかかマヨ風味和え マスカットゼリー(のりごまふりかけ)	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ かつおぶし	牛乳 のり	人参 小松菜 ブロッコリー	長葱 切干大根	米 ゼリー	油 ドレッシング ごま	795 33.5 19.4
23月	白飯 牛乳 鶏団子汁 あじ磯辺フライ ツナポテトサラダ (パックスソース・ピーナツハニー)	豆腐 鶏団子 あじ みそ ツナ	牛乳 青のり	人参 小松菜	白菜 長葱 えのきたけ キャベツ きゅうり	米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	油 ドレッシング 落花生 ごま	872 33.9 27.4
24火	麦飯 ジョア ポークカレー 変わり目玉焼き シーザーサラダ(シーザーサラダドレッシング)	豚肉 卵 ハム	ジョア チーズ	人参 赤ピーマン ブロッコリー	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり ひよこ豆	米 麦 じゃが芋 クルトン	油 ルウ バター ドレッシング	836 26.4 20.6
25水	白飯 牛乳 わかめと卵のスープ 春巻き 豚にら炒め オレンジ	豆腐 卵 豚肉	牛乳 わかめ	人参 なら チンゲン菜 赤ピーマン	玉葱 長葱 たけのこ もやし キャベツ オレンジ	米 春巻きの皮 澱粉 春雨	油 ごま	825 25.9 25.8
26木	黒糖パン 牛乳 クリームシチュー ミートボール② ポイル花野菜(マヨ風ドレッシング)	鶏肉 ミートボール	牛乳 スキムミルク	人参 ブロッコリー アスパラ	玉葱 いんげん豆 ひよこ豆 カリフラワー	パン じゃが芋	油 ルウ ドレッシング	809 33.5 27.6
27金	白飯 牛乳 けんちん汁 チキンみそカツ 肉じゃが(チーズ②)	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 いんげん	大根 ごぼう こんにゃく 長葱 しらたき 玉葱	米 小麦粉 パン粉 里芋 砂糖 じゃが芋	油	853 30.8 26.5
30月	白飯 牛乳 マーボー豆腐 海鮮焼売② 春雨サラダ	豚肉 えび すりみ みそ ハム 豆腐	牛乳	人参 なら	しょうが にんにく 玉葱 しいたけ たけのこ 白菜 きゅうり 長葱	米 澱粉 砂糖 春雨 焼売の皮	油 ごま ごま油 ドレッシング	839 28.7 22.8
31火	わかめご飯 牛乳 のり入りみそ汁 さばの竜田揚げ 鶏ごぼう アセロラミルクゼリー	油揚げ 豆腐 みそ さば 鶏肉	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜	長葱 しょうが ごぼう こんにゃく	米 澱粉 砂糖 ゼリー	油 ごま	867 30.2 36.3

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
 ☆16日(月)のヨーグルトは、業者より直接配送・容器回収になります。
 ☆20日(金)のマスカットゼリーは、業者より直接配送・容器回収になります。
 ☆24日(火)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。

お知らせ
 4月分給食費が5月31日(火)、5月分給食費が6月30日(木)に引き落としになります。口座の確認をお願いいたします。

1ヶ月の平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	841 29.7 26.8 2.8
中学生の1食あたり栄養基準量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	830 35.3 23.1 2.5

新茶の季節になりました!

「夏も近づく八十八夜、野にも山にも若葉が茂る」という茶摘み歌があります。皆さん聞いたことはありますか?
 2月の立春から88日数えた5月2日前後は新芽の時期になり、茶摘み(葉を摘む)の季節になります。
 お茶はチャノキという椿科の木の葉を使って作られ、チャノキの新芽を使った「新茶」は、寒い冬を乗り越えて栄養を蓄えたこの時期しか味わえないお茶で、うま味成分のテアニンが豊富で渋みが少ないのが特徴です。
 新芽の後に育った葉を使ったものを、二番茶、三番茶といい、一般的に「番茶」と呼ばれています。番茶はうま味や甘みが少ない分さっぱりとした味わいで、カフェインも新茶に比べると少ないため、飲みやすいお茶です。給食では、新茶の時期に合わせて、6日にお茶プリンが出ますよ♪