

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

令和3年5月から
削り節が
4月までのものと
かわります。



**中学校給食
～毎日の献立について～**

- ◎ 和風のだしは削り節とだし昆布で、洋風のスープは鶏がらまたは豚骨でとります。
- ◎ 炒め油・揚げ油は米ぬか油です。また揚げ油は複数回使用します。
- ◎ カレールウは小麦粉を含んだものを使用しています。
- ◎ 毎日牛乳(200cc)がつかます。献立表では省略しています。

乳アレルギーをお持ちの方や乳糖不耐症の方は、毎日の牛乳(200cc)無しで給食の申し込みが可能です。中学校給食係までお問い合わせください。

**みなさんに
味わってもらえるように**

調味料など料理のベースとなるものができるだけ食物アレルギーの原因となる特定原材料や特定原材料に準ずる食材を使わず、給食を多くの人に食べてもらおうと試みています。

今月から、削り節を「サバ・イワシ」から「イワシ・アジ・メジカ」に変更します。



6	エネルギー	タンパク質	脂質	7	834kcal	28.6g	22.1g
	904kcal	35.6g	22.4g				
【ちらし寿司】	白米	油揚げ	人参	【豚肉のしょうが焼き】	豚肉	しょうが	でんぷん
れんこん	干しいたけ	米酢	しょうゆ、削り節	【ごま和え】	白菜	【ミニ鯛焼き】	しょうゆ、削り節
【すまし汁】	ちらしかまぼこ	大根	青ねぎ	【スパイシーチキン】	鶏肉	カレー粉	レモン汁
				オールスパイス			

10	799kcal	34.1g	18.5g	11	892kcal	26.0g	26.5g	12	787kcal	35.3g	22.1g	13	830kcal	25.5g	21.1g	14	784kcal	33.3g	20.6g									
【ご飯】	【八宝菜】	【海鮮焼き】	いか	【米粉のハヤシライス】	白米	【春キャベツのマリネ】	ツナ	【ご飯】	【お浸し】	小松菜	【セルフピビンパ】	【玄米入りご飯】	【トックスープ】	【ご飯】	【沢煮椀】	【鶏肉の照り焼き】	鶏肉	しょうが	でんぷん	しょうゆ	【塩ポン酢和え】	キャベツ	小松菜	ゆず汁	すだち汁	【鯉ふりかけ】	削り節	粉鯉、しょうゆ

17	885kcal	29.2g	21.0g	18	899kcal	32.0g	20.9g	19	845kcal	37.3g	19.8g	20	796kcal	32.5g	17.1g	21	927kcal	37.7g	27.3g								
【玄米入りご飯】	【あわせみそのみそ汁】	【とんかつ】	豚肉、パン粉	【ご飯】	【キムチチゲ】	【焼きししゃも】	からふとししゃも	【ご飯】	【ミネストローネ】	フランフルト	【ご飯】	【新じゃがいものそばろ煮】	【ほっけの一夜干し】	【ご飯】	【サンラータン】	【テジブルコギ】	豚肉	玉ねぎ	キャベツ	にら	しょうゆ	【おさつスティック】	さつまいも	水あめ	穀物酢		

24	836kcal	33.1g	33.9g	25	841kcal	35.3g	20.9g	26	857kcal	34.4g	27.9g	27	824kcal	30.1g	24.8g	28	874kcal	37.6g	38.7g						
【オーリーブパン】	【ドライカレー】	【マカロニスープ】	マカロニ	【ご飯】	【塩糀入りみそ汁】	【豚の角煮】	豚肉	【セルフチャーハン】	【貝柱のスープ】	貝柱、白菜	【とうきびご飯】	【チキン南蛮】	【クリームスパゲティ】	【香味ドレッシングのサラダ】	【スパゲティ】	【鶏の焼き漬け】	鶏	しょうゆ	【梅肉和え】	れんこん	しょうゆ	【金時豆の甘煮】	金時豆		

31	880kcal	38.3g	17.6g
【ご飯】	【鶏すき】	【鮭の焼き漬け】	鮭
鶏肉	焼き豆腐	【梅肉和え】	小松菜
糸こんにゃく	玉ねぎ	れんこん	しょうゆ
白菜	ごぼう	【金時豆の甘煮】	金時豆
白ねぎ	しょうゆ		

スポーツと食

練習・食事・休養が大切!

体力やスポーツの技術を身につけるには、練習をすることが必要です。同時に、練習量にあった食事をとりましょう。しっかり食べることで、疲れやけがからの回復が早くなります。

さらに、心と体の健康を保つには、十分な睡眠をとることが重要です。強い体づくりのためにも、練習・食事・休養のバランスを心がけましょう。

※バスケットボールでは1時間に300kcal以上消費すると言われています。

5/27 給食味めぐり 宮崎県

「日本のひなた」と言われるほど温暖で食材が豊富なことが知られています。農作業時に腹持ちが良いように米にと「とうもろこし」を加えて炊いた『とうきびご飯』、洋食店のまかない料理として昭和30年代に生まれた『チキン南蛮』が登場します。

『和え物』は、宮崎県が全国第1位の生産量を誇る切干し大根を、食べやすいように下味をつけてから他の食材と合わせます。

「申し込みカード」提出前に申し込みだ日の控えをとっておいてください。

受付日から数日以内に「給食申し込み確認書」をお渡しますので、申し込み内容の確認をお願いいたします。