

5月 学校給食献立表

綾川中学校

日	献立名			材料名					
曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
1月	麦ごはん	○	鮭の黒潮ソースかけ ゆかり和え 若竹汁 かしわ餅	鮭 豆腐 小豆	牛乳 わかめ	こまつな にんじん しそ ねぎ	しょうが もやし たけのこ たまねぎ	米 大麦 でんぷん 砂糖 もち	油
2火	コッペパン	○	鶏肉のガーリック焼き ビーンズサラダ 野菜のスープ煮	鶏肉 ソーセージ うずら卵 ミックスビーンズ	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ レモン しめじ たまねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油
8月	沖縄風 炊き込み ごはん	○	チャンプルー もずくスープ 冷凍パイン	豚肉 豆腐 卵 ベーコン	牛乳 もずく 昆布	にんじん ねぎ	しょうが にんにく しいたけ えだまめ キャベツ もやし たまねぎ パインアップル	米 砂糖	ごま油 油
9火	米粉パン	○	鶏肉と豆のカレー煮 アーモンドサラダ	鶏肉 うずら卵 金時豆	牛乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ もやし	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド
10水	麦ごはん	○	厚揚げの中華煮 パンサンスー 型抜きチーズ	生揚げ 豚肉 えび ハム	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たけのこ もやし キャベツ にんにく しいたけ きゅうり	米 大麦 はるさめ 砂糖	油 ごま ごま油
11木	レーズン パン	○	いかのさらさ揚げ ひじきのマリネ 野菜スープ	いか ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ	しょうが きゅうり たまねぎ	レーズンパン でんぷん 砂糖 じゃがいも	油
12金	麦ごはん	○	鰯のみそだれかけ 春キャベツのおかか和え かきたま汁	さわら みそ かつお節 卵 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	米 大麦 砂糖 でんぷん	ごま
15月	シーフード カレー	○	アスパラサラダ ヨーグルト	いか えび	牛乳 ヨーグルト	にんじん アスパラガス	にんにく コーン たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油
16火	コッペパン	○	豚肉と大豆のトマト煮 海そうサラダ バナナ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ 海そう しらす干し	にんじん パセリ トマト	にんにく きゅうり たまねぎ エリンギ キャベツ バナナ	コッペパン 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油
17水	麦ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ スナックえんどうのごま和え 切干大根煮	卵 油揚げ	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん スナックえんどう さやいんげん	キャベツ きりぼしだいこん しいたけ	米 大麦 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油
18木	きなこ 揚げパン	○	コーンポテト ミネストローネ ミックスナッツ	きな粉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	コーン キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油 バター オリーブオイル ミックスナッツ
19金	麦ごはん しょうゆ豆	○	鮭の塩焼き 小松菜のごま酢和え ふしめん汁	鮭 油揚げ みそ しょうゆ豆	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	もやし たまねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 ふしめん	ごま
22月	体育祭 振替休業日								

日	献立名			材料名					
曜日	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
23火	ミルクパン	○	春キャベツとベーコンの スパゲティ キャロットサラダ アーモンドいりこ	ベーコン ツナ	牛乳 しらす干し かえり	にんじん	キャベツ エリンギ たまねぎ きゅうり	ミルクパン スパゲティ 砂糖	オリーブオイル 油 アーモンド
24水	えんどうごはん	○	魚のカレー焼き 昆布和え けんちん汁	さば 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	グリーンピース もやし キャベツ ごぼう	米 こんにゃく	ごま
25木	中間テスト 1日目								
26金	麦ごはん	○	鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 空豆の塩ゆで 豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	そらめめ たまねぎ	米 大麦 でんぷん 砂糖	カシューナッツ 油
29月	麦ごはん	○	肉じゃが アーモンド和え のりの佃煮	牛肉	牛乳 のり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	米 大麦 じゃがいも しらたき 砂糖	油 アーモンド
30火	コッペパン	○	魚のチリソースかけ コーンサラダ 春雨スープ	メルルーサ ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし にんにく コーン キャベツ しいたけ	コッペパン でんぷん 砂糖 はるさめ	油
31水	焼き鳥丼	○	キャベツとアスパラガス のたくあん和え すまし汁	鶏肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	アスパラガス にんじん ねぎ	キャベツ たくあん たまねぎ	米 大麦 砂糖	ごま

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

5月の給食目標は「正しいマナーで食事をしよう」です。

食事のマナーには、姿勢や食べ方など、様々なものがあります。
マナーが守れているか確認してみましょう。

～食事マナーチェック～

- ☆ 食前・食後のあいさつをする。

☆ こぼさないように上手に食べる。

☆ 箸や食器を正しく持ち、手をそえたりして食べる。

☆ ひじをついたり、足を組んだりしないでよい姿勢で食べる。
- ☆ 食べ物を口に入れたままでしゃべらない。

☆ 食べ終わっても静かにしておく。

☆ 食事にふさわしい話をする。

☆ 口いっぱいにはおぼらない。



～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

- ☆ 子どもの日（1日）……………

かしわ餅が登場します。柏の葉は、次の新芽が出るまで落ちないことから、家督が絶えないことの象徴とされており、縁起の良いものと考えられています。
- ☆ 沖縄のメニュー（8日）……………

中学校3年生の修学旅行にちなんで沖縄のメニューが登場します。沖縄風炊き込みご飯、チャンプルー、もずくスープ、冷凍パインです。
- ☆ 香川県の郷土料理（19日）…

ふるさとの食再発見週間としてふしめん汁、しょうゆ豆が登場します。

