

5月の給食献立表

須賀川市立第三中学校

日	曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う				栄養価				
			血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	その他(ちょうみりょう)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
							kcal	g	g	mg	g
1	金	臨時休業日のため給食なし									
7	木										
8	金										
11	月										
12	火										
13	水										
14	木										
15	金										
18	月										
19	火										
20	水										
21	木										
22	金										
25	月	麦ごはん 牛乳 とんかつ ソース 昆布とキャベツの浅漬 えのきのみそ汁	牛乳 ぶた肉 たまご こんぶ みそ 煮干し	キャベツ きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ こまつな	米 おおむぎ 小麦粉 パン粉 油	塩 こしょう ソース	853	30.5	27.5	311	3.2
26	火	減量コッペパン 牛乳 すいとん ロールキャベツ かみかみごぼうサラダ マーシャルビーンズ	牛乳 まぐろフレーク油漬け ロールキャベツ ぶた肉 油揚げ みそ かつお節 とり肉	ごぼう きゅうり にんじん 大根 ねぎ 白菜	パン 小麦粉 マヨネーズ ごま マーシャルビーンズ かたくり粉	しょうゆ 塩 こしょう	962	36.4	38.5	494	3.7
27	水	麦ごはん 牛乳 笹かまの磯部揚げ 野菜の塩昆布和え わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 とうふ ささかま わかめ のり みそ 煮干し 塩昆布 煮干し	キャベツ にんじん きゅうり ねぎ 大根	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 油	塩	796	26.9	18.9	345	3.8
28	木	コッペパン 牛乳 クリームシチュー フレンチサラダ 肉だんご ココアクリーム	牛乳 肉だんご とり肉 ロースハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ きゅうり キャベツ コーン	パン じゃがいも 油 バター 砂糖 ココアクリーム	塩 こしょう 白ワイン ベジタブルソース 酢	972	35.4	40.8	435	3.5
29	金	麦ごはん 牛乳 チキンカレー 海草サラダ(ツカ) フルーツコンポート(ハ・イ)	牛乳 とり肉 オリーブドツナ 海そう	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく きゅうり しょうが りんごソース パイナップル きゃべつ	米 おおむぎ じゃがいも 油 砂糖 ごま油	カレーパウダー ソース 酢 チャツネ	824	27.0	22.3	319	3.2

※材料の都合により、献立がかわることもありますので、ご了承ください。

マナー違反に要注意!

※のようなくちをしている人はいませんか?
自分やまわりの人とチェックしましょう。

口に食べ物が入った
ままおしゃべりする

がちゃがちゃと
箸の音を立てる

ひじをついて食べる

まわりの人と話をする

箸の持ち方を直す

箸の持ち方を直す

**ぽっかり食べて
いませんか?**

和食は主食のごはんを中心に、いろいろな
食材を交互に食べることで、白の中よく
味わうことができますので、交互に食べるよう
にしましょう。

※「ぽっかり食べる」とは「一品食べる」といい、1つの料理を全部食べてからほかの料理を一品ずつ食べていくことです。

学校給食実施基準値	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	kcal	g	g	mg	g
生徒(12~14歳)の場合	830	30	26	450	2.5未満