5月　献立表

令和５年５月号
中学校
日野町教育委員会

日 曜日	スプーン	献立名			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン
1 月		牛乳	たけのこごはん	**とりの照り焼き** **キャベツとほうれん草のおかか和え** **ゆばのすまし汁**	油あげ とり肉 花かつお とうふ・かまぼこ・ゆば	牛乳 わかめ	米 さとう		たけのこ　**子どもの日** キャベツ・ほうれん草 たまねぎ・にんじん・しいたけ・ねぎ
2 火		牛乳	食パン	**日野菜入りコロッケ（まぜて～な）** **キャベツサラダ** **春色クリームスープ**	とり肉	牛乳	パン コロッケ	油 ドレッシング ルウ	キャベツ・ブロッコリー・きゅうり たまねぎ・にんじん・かぼちゃ
8 月		牛乳	ごはん	**八宝菜** **えびしゅうまい** **五目きんぴら**	ぶた肉・うずらたまご えびしゅうまい とり肉	牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま油	はくさい・チンゲンサイ・にんじん しいたけ・たけのこ ごぼう・ピーマン・こんにゃく
9 火		牛乳	麦ごはん	**ハヤシライス** **日野菜サラダ**	ぶた肉	牛乳	米・大麦 じゃがいも	油・ルウ ドレッシング	にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト きゅうり・もやし・とうもろこし
10 水		牛乳	麦ごはん	**とり肉のマーマレード焼き** **おかか和え** **けんちん汁**	とり肉 花かつお とうふ	牛乳	米・大麦 マーマレード	油	キャベツ・にんじん・ねぎ・こんにゃく たまねぎ・だいこん・ごぼう・しいたけ
11 木		牛乳	中華めん	**しょうゆラーメン汁** **コーンサラダ** **焼きぎょうざ**	ぶた肉・かまぼこ ぎょうざ	牛乳	中華めん	ドレッシング	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん ねぎ・とうもろこし・ブロッコリー 赤ピーマン
12 金		牛乳	麦ごはん	**すきやき煮** **春雨のあえ物** **納豆**	とり肉 ツナ 納豆	牛乳	米・大麦 ふ・さとう 春雨	ごま油	たまねぎ・はくさい・白ねぎ・赤こんにゃく ごぼう・にんじん・きゅうり
15 月		牛乳	クファジューシー	**とうふチャンプルー** **もずくのみそ汁**	ぶた肉 とうふ・たまご 花かつお	牛乳 ひじき もずく	米 さとう	ごま油	しょうが　**全国の味 沖縄県** しいたけ・にんじん キャベツ・もやし・ねぎ チンゲンサイ・たまねぎ
16 火		牛乳	きなこあげパン	**トマトオムレツ** **キャベツのスープ**	きなこ オムレツ とり肉	牛乳	パン・さとう じゃがいも		キャベツ・たまねぎ・にんじん
17 水		牛乳	日野菜ずし	**ブロッコリーとツナの炒め物** **具だくさんみそ汁**	ツナ とり肉・とうふ	牛乳	米 じゃがいも	油	日野菜　**ひのなちゃんの日** ブロッコリー・とうもろこし こんにゃく・にんじん・たまねぎ・ねぎ
22 月		牛乳	ごはん	**あじのカレーあげ** **こまつなのごま和え** **すまし汁**	あじ とうふ・かまぼこ	牛乳	米 じゃがいも	油 ごま	こまつな・もやし たまねぎ・しめじ・ねぎ
23 火		牛乳	コッペパン	**豆乳シチュー** **チンゲンサイともやしのサラダ**	とり肉・豆乳・大豆	牛乳	パン じゃがいも	ルウ ドレッシング	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・もやし
24 火		牛乳	麦ごはん	**ビビンバ** **わかめスープ**	牛肉・たまご とり肉	牛乳 わかめ	米・大麦 さとう	ごま油・油	にんにく・こまつな・もやし たまねぎ・しめじ・にんじん
25 火		牛乳	ソフトめん	**ミートソース** **イタリアンサラダ**	とり肉・ぶた肉・大豆	牛乳	ソフトめん	油	にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト
26 火		牛乳	麦ごはん	**サケのオリーブ焼き** **日野菜のキムチいため** **さつま汁**	さけ とり肉・とうふ	牛乳	米・大麦 じゃがいも	オリーブ油	キャベツ・チンゲンサイ・日野菜 にんじん・たまねぎ・ねぎ
29 火		牛乳	ごはん	**ハンバーグケチャップソース** **ジャーマンポテト** **春雨スープ**	ハンバーグ ベーコン とり肉	牛乳	米 さとう じゃがいも 春雨	油 ごま油	たまねぎ にんじん・にら・はくさい
30 火		牛乳	ミニコッペパン	**焼きそば** **ごぼうサラダ**	ぶた肉・ちくわ	牛乳 ひじき	焼きそばめん	油 ドレッシング	キャベツ・たまねぎ・もやし ごぼう・こまつな・赤こんにゃく
31 火		牛乳	麦ごはん	**エビチリ** **だいこんナムル**	えび だいこん	牛乳	米・大麦	油 ドレッシング	だいこん・ニンジン・きゅうり とうもろこし・たまねぎ

★材料・学校行事の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。🥄スプーンマークの付いた日は、スプーンを持ってくるとよい給食です。

お願い：中学校の５月分の口座振替日は、５月２５日(木)です。口座残高の確認をお願いします。なお、５月分の再振替日は６月１２日(月)です。

元気の基本！早寝・早起き・朝ごはん

食べる時間がありません

・・・まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝早起きの習慣が身に付きます。

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

おなかがすいていません

・・・夕ごはんを早めに済ませましょう。塾や習いごとなどで夜遅くなる場合は、２回に分けて食べるのがおすすめです。また、寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをするのはやめましょう。