



5月の予定献立



今月の目標
衛生に気を気をつけて食事をしよう

越前市 武生第五中学校

日	曜日	献立名	血液や筋肉、骨に作る食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	ご飯 牛乳 高野豆腐入り親子煮 しめじのすまし汁	鶏肉 たまご 凍り豆腐 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	板こんにゃく 干しいたけ たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース	米 じゃがいも	なたね油	789 31.7 16.3 124.6	386 3.2 2.5		
2	火	★こどもの日献立 たけのこごはん 牛乳 切干大根のごま酢和え 豚汁	うすあげ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん	たけのこ ねぎ グリーンピース 切干大根 きゅうり しょうが 白菜	米 砂糖 じゃがいも	ごま	789 29.3 17.8 121.8	438 3.4 3.4		
8	月	★歯っぴー・アイアン献立 ご飯 牛乳 ちくわの磯部揚げ 切干大根のごま炒り煮 豆腐とたまねぎのみそ汁	ちくわ みそ あげ 豆腐	牛乳 あおのり	にんじん ごまつな	切干大根 たまねぎ 白菜 ねぎ	米 小麦粉	なたね油 ごま ごま油	885 32.8 23.1 132.6	456 5 4.1		
9	火	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め キャベツの即席漬け 打ち豆汁	豚肉 みそ 打ち豆 うすあげ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり 大根 干しいたけ	米 砂糖 でんぷん	なたね油	794 33.3 20.3 114.8	389 3.6 2.3		
10	水	★ ご飯 牛乳 回鍋肉 春雨とらとたまごのスープ	豚肉 みそ テンメンジャン ベーコン たまご	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが 干しいたけ	米 砂糖 でんぷん はるさめ	なたね油	831 27.5 23.8 121.8	320 2.4 2.6		
11	木	ご飯 牛乳 じゃがいもの鶏そぼろ煮 もやしのおかか和え	あげ 鶏ひき肉 かつお節	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ もやし 板こんにゃく グリーンピース	米 じゃがいも 砂糖	なたね油	835 31.2 18.9 131.1	398 3.6 1.9		
12	金	ご飯 牛乳 とりにくのごさっぱり煮 小松菜の味噌汁 手作りふりかけ	鶏肉 みそ うすら卵 あげ きなこ	牛乳 煮干し 炊き込みわかめ	にんじん ごまつな	板こんにゃく たけのこ グリーンピース たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま	811 34.7 18.8 121.3	445 4.9 3.2		
15	月	ご飯 牛乳 豚肉と根菜のうま煮 しめじと小松菜の味噌汁	豚肉 あげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	板こんにゃく たけのこ たまねぎ ぶなしめじ	米 じゃがいも 砂糖	なたね油	780 28.9 16.9 123.6	388 3.2 3.1		
16	火	★ふるさと献立 ご飯 牛乳 メギスの唐揚げ 大豆の磯煮 豆腐のすまし汁	メギスの唐揚げ 大豆 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ごまつな	糸こんにゃく ごぼう えのきだけ	米 砂糖	なたね油	781 34.5 20.1 111.5	365 3.2 2		
17	水	ご飯 牛乳 あげとキムチのピリから炒め 汁ピーフン	豚肉 あげ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ 切干大根 白菜キムチ 白菜 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 ビーフン	なたね油 ごま油	792 26 20.4 121.6	368 2.4 1.9		
18	木	サルサライス 牛乳 ミックススープ シューアイス	豚ひき肉 豚肉	牛乳 わかめ	ピーマン トマト缶 にんじん	たまねぎ ホールコーン にんにく しょうが もやし ねぎ	米 小麦粉 シューアイス	なたね油 ごま	861 27.2 25.5 126.2	364 2.6 2.4		
19	金	コロッケバーガー (米粉入りパン) 牛乳 野菜スープ 煮干	鶏肉	牛乳 煮干し	にんじん パセリ	キャベツ 大根 たまねぎ	砂糖 米粉入りパン ビーフコロッケ	なたね油	868 28.9 30.8 115	426 3 3.7		
22	月	弁当 (白山小振替のため)										
23	火	キムタクごはん 牛乳 いんげんのごま和え 豆腐とわかめのスープ	豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	しょうが にんにく 白菜キムチ 大根 ねぎ えだまめ たまねぎ	米 じゃがいも	なたね油 ごま油 ごま	757 28.2 18.3 115.7	328 2.4 2.6		
24	水	ご飯 牛乳 鯖のしょうが煮 青菜ともやしの磯香和え なめこ汁	さば 豆腐 みそ	牛乳 焼きのり	ごまつな にんじん	しょうが もやし なめこ 白菜 ねぎ	米 砂糖 ふ	ごま	840 36.6 23.5 114.7	365 3.6 3.3		
25	木	★ ご飯 牛乳 揚げのコロコロ麻婆 もやしのスープ	あげ みそ 豚ひき肉 テンメンジャン ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが にんにく もやし ねぎ	米 でんぷん	なたね油 ごま油 ごま	886 32.6 31.8 112.9	515 4.5 2.7		
26	金	木～土：修学旅行 (3年) 金：校外学習 (1、2年)										
27	土	土：弁当 (1、2年)										
29	月	月：振替										
30	火	★ 大豆とひき肉のカレーライス 牛乳 ドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆	チーズ 牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ りんご きゅうり キャベツ ホールコーン	米 じゃがいも ルウ	なたね油	897 26.8 26.5 134.4	358 3.1 3.3		
31	水	ご飯 牛乳 さばの炒みチャップソースかけ ポイルキャベツ 福井のめぐみ汁	さば みそ 打ち豆 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが 白菜 キャベツ ねぎ ぶなしめじ	米 米粉 でんぷん 砂糖	なたね油 ごま	890 34.7 28.4 119.4	424 4 2.7		

献立は都合により変更になることがあります。

チャレンジ ① 食べる力・元気体を作る

朝ご飯を食べると、体によいと思うことに、いくつでも〇をつけましょう。

④ 元気がでる

⑤ 怒りっぽくなる

① ウンチがでる

② 眠くなる

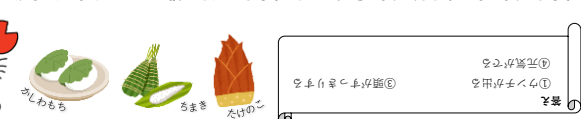
③ 頭がすっきりする

かにリュウくん★ヒント

朝ご飯を食べると、1日元気よく過ごすことができるよ。

5月5日はこどもの日

こどもの日は、「こどもを大切に、こどものしあわせを願い、親と子どもともに感謝をする」日として定められました。また、5月5日の「端午の節句」では、鎧や兜を飾って、こどもを守ってくれるようにと願ったり、こいのぼりを飾って、立派な人になるようにと願いを込めます。そして、旬の食べ物をみんなで食べます。



空手白組 空手道部 空手部 空手部