

# 5月 給食献立表



小国町立小国中学校

日 曜 日	献立 ※給食の日は毎回牛乳が付きます	赤の食へ物 おもに体をつくるはたらき		緑の食へ物 おもに体の調子を整えるはたらき		黄色の食へ物 おもに力のもとになるはたらき		
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品など	2群 牛乳・小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	5群 ごはん・パン・麺・砂糖	6群 油など	
3月	<b>憲法記念日</b>							
4月	<b>みどりの日</b>							
5月	<b>こどもの日</b>							
6月	<b>振替休日</b>							
<b>5月17日まで臨時休業</b>								
18月	<b>地産地消献立</b> 麻婆豆腐丼 中華五子スープ フルーツ杏仁風プリン	木綿豆腐 豚ひき肉 卵	牛乳		玉ねぎ ねぎ にんにく	たけのこ しょうが 乾燥きくらげ	ごはん 砂糖 フルーツ杏仁風プリン	かたくり粉 ごま油
19火	ごはん れんこんサラダ 小松菜とえのきのみそ汁	鶏ささみ肉 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん とうもろこし	きゅうり えのきたけ	ごはん 砂糖	油 白ごま
20水	食パン ツナのマヨ和え あさり入りミネストローネ	ツナ あさり	ベーコン 牛乳 バルメザンチーズ	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく	きゅうり セロリー	食パン マカロニ	じゃがいも 油 マヨネーズ 白ごま 無塩バター
21木	ごはん 厚焼玉子 ひじきの炒り煮 玉ねぎとほうれん草のみそ汁	厚焼玉子 白大豆 味噌	牛乳 長ひじき	にんじん ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ	グリーンピース 板こんにゃく	ごはん 砂糖	油
22金	ごはん ゆで花野菜のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	鶏もも肉 絹ごし豆腐 味噌	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	にんにく ねぎ	カリフラワー	ごはん 砂糖 かたくり粉	油 白ごま
25月	三色丼 なるとと三つ葉のすまし汁 フレンスクレープいちご味	鶏ひき肉 なると 絹ごし豆腐	炒り玉子 牛乳 昆布	ほうれん草	しょうが	三つ葉	ごはん 砂糖 フレンスクレープ いちご味	ごま油 白ごま
26火	ごはん キャベツのお浸し	さんま 味噌	油揚げ 牛乳	にんじん	もやし 大根 うど たけのこ	キャベツ わらび なめこ	ごはん 砂糖	油 白ごま ごま油
27水	コッペパン ポテトサラダ ベーコンとレタスのスープ	鶏もも肉 ロースハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく とうもろこし 玉ねぎ	グリーンピース レタス ぶなしめじ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 ノンエッグ マヨネーズ
28木	ごはん ほうれん草の磯辺和え わらびとじゃがいものみそ汁	さば 味噌	牛乳 きざみのり	ほうれん草 にんじん	もやし ねぎ	わらび	ごはん じゃがいも	
29金	ごはん 切り昆布煮 松風焼き 玉ねぎのみそ汁	鶏ひき肉 卵 味噌 さつま揚げ 生揚げ	牛乳 ほぞめ昆布	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ごぼう	しょうが 糸こんにゃく	ごはん 砂糖 パン粉	白ごま 油

★都合により献立の変更や給食の停止になることがあります。 ★**太文字**は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。  
★みなさんが給食で食べているご飯は、小国産の「はえぬき一等米」です。また、毎月19日頃は「地産地消の日」として、なるべく小国産の食材を使うようにして下さっています。地元でとれた新鮮でおいしい食べ物をよ〜く味わって食べましょう！

## しっかり食べて免疫力を高めましょう

免疫力をアップする食事をするために最も簡単な方法は、いろいろな種類の食品を食べることです。肉や魚といったメインのおかずのほかにサラダや煮物でビタミンやミネラルを補給してください。大変だとは思いますがおかずの種類を増やしたり、一つのおかずにする食材を増やすなど工夫してみてくださいはいかがでしょうか。

### 特に食べたい食品

①発酵食品(ヨーグルト・納豆・漬け物など)

②緑黄色野菜(にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など)

③キノコ類

