

主な使用食材 5月

(お問い合わせ) 食物アレルギーがある方は、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」を必ずご確認ください。

インターネット検索の場合: 「まちだ子育てサイト」を検索・小・中学校給食・中学校給食について・中学校給食の献立表・詳細献立表・給食だより

曜日	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	曜日	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価
1 水	鶏肉 ひじき 油揚げ 凍り豆腐 大豆 牛乳	精白米 かたくり粉 薄力粉 ごま油 ごま 砂糖 オリーブ油	しょうが キャベツ きゅうり こまつな えのきだけ にんじん 切干しいんご にんにく	エネルギー 762 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.7 g	20 月	シルバー ツナ チーズ ペンハメルソース かつお節 大豆ミート 牛乳	精白米 オリーブ油 砂糖 ごま ハター マカロニ パン粉 油	にんにく パジル キャベツ しもん 玉葱 コーン こまつな もやし にんじん しょうが 切干しいんご	エネルギー 757 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g
2 木	生揚げ 豚肉 みそ めばる かつお節 ちりめんじゃこ 焼きのり 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま油 さつまいも かたくり粉	しょうが 玉葱 にんじん キャベツ 青ピーマン ブロッコリー しもん こまつな	エネルギー 753 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.9 g	21 火	鶏肉 巻きえび いか 大豆 牛乳	精白米 ごま油 砂糖 油 はるさめ オリーブ油 ごま	にんにく 玉葱 にんじん パジル 青ピーマン コーン きゅうり しもん だいこん さやいんげん	エネルギー 763 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.8 g
7 火	豚肉 ミックスビーンズ チーズ ちりめんじゃこ 牛乳	精白米 ハター 薄力粉 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも マヨネーズ オリーブ油 ごま	パセリ にんにく 玉葱 にんじん ぶなしんじょ トマト ブロッコリー えだまめ キャベツ しもん パイン市話	エネルギー 830 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.7 g	22 水	豚肉 ししゃもフライ ミックスビーンズ ヨーグルト ゼリー チーズ 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま かたくり粉 ごま油 の華ドレッシング さつまいも マヨネーズ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん もやし こまつな キャベツ はるさめ じゃがいも	エネルギー 886 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 2.1 g
8 水	豚肉 豆腐 鶏肉 かつお節 ローズハム チーズ 牛乳	精白米 油 ごま油 かたくり粉 砂糖	にんにく しょうが にんじん えのきだけ キャベツ ねぎ はるさめ じゃがいも アスパラガス コーン	エネルギー 724 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g	23 木	餅つきひじきふりかけ 大豆 豚肉 大豆ミート みそ チーズ ミルクソーサー ベーコン 牛乳	精白米 薄力粉 ハター 油 砂糖 パン粉 オリーブ油	玉葱 にんじん トマト パセリ しもん こまつな コーン にんにく ブロッコリー キャベツ	エネルギー 731 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.5 g
9 木	さば みそ 鶏肉 わかめ 牛乳	精白米 ごま 砂糖 ごま油 さつまいも ごま油 さつまいも	キャベツ にんじん ごぼう だいこん きゅうり ちりめん じゃがいも ちりめん コーン 切干しいんご	エネルギー 825 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.2 g	24 金	さば かつお節 豚肉 あおのり 生揚げ わかめ 牛乳	精白米 ごま かたくり粉 油 ごま油 砂糖	しょうが こまつな キャベツ にんにく しょうが 玉葱 青ピーマン かつお ぎゅうり	エネルギー 821 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.4 g
10 金	鶏肉 塩昆布 牛乳	精白米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 ごんにく マカロニ マヨネーズ	しょうが ねぎ しょうが にんじん ぶなしんじょ にんにく 玉葱 きゅうり コーン えだまめ	エネルギー 848 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.1 g	27 月	豚肉 ししゃも あおのり チーズ 牛乳	精白米 はちみつ ごま油 ごま 天ぷら粉 油 じゃがいも	玉葱 にんじん 青ピーマン もやし えのきだけ こまつな にんにく はるさめ きゅうり ゆず	エネルギー 745 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.3 g
13 月	鶏肉 大豆ミート ベーコン 大豆 豚肉 チーズ 豆腐 ナゲット 牛乳	精白米 ハター 薄力粉 パター かたくり粉 中華めん ごま マヨドレッシング マヨネーズ はちみつ	にんにく 玉葱 にんじん パセリ もやし キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 716 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 34.1 g 食塩相当量 2.8 g	28 火	鶏肉 豚肉 チーズ ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	精白米 はちみつ ペンネ (マカロニ) 油 かたくり粉 フレッシュレタス ごま ごま油	ブロッコリー にんじん 玉葱 にんにく セロリ トマト キャベツ きゅうり コーン こまつな	エネルギー 758 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.7 g
14 火	炊き込みかめ ほろろ 鶏肉 大豆ミート 焼きのり チーズ 牛乳	精白米 油 オリーブ油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉	にんにく もやし にんじん 青ピーマン 玉葱 椎茸 グリーンピース ほうれんそう キャベツ	エネルギー 774 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g	29 水	鶏肉 いか うずら卵 牛乳	精白米 油 米粉 じゃがいも バター 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん チャッソ キャベツ アスパラガス だいこん きゅうり	エネルギー 814 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.9 g
15 水	鶏肉 大豆ミート みそ 豆腐 焼きのり あおのり かつお節 うずら卵 牛乳	精白米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 天ぷら粉	にんにく しょうが 椎茸 もやし にんじん ねぎ じゃがいも きゅうり こまつな キャベツ ぶなしめじ コーン	エネルギー 736 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.4 g	30 木	生揚げ 豚肉 ほつけ かつお節 牛乳	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん 玉葱 もやし 椎茸 ねぎ にら ブロッコリー キャベツ こまつな パセリ	エネルギー 728 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g
16 木	鶏肉 豚肉 加糖練乳 チーズ 牛乳	精白米 かたくり粉 薄力粉 油 パター ごま油 砂糖 ごま はるさめ さつまいも マヨネーズ	しょうが にんにく さいいんげん にんじん もやし キャベツ にら かつお節 ずりおろしりんご ミニゼリー	エネルギー 819 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g	31 金	ホキみ そろしき 鶏卵のぼろしめじ みそ 油揚げ かつお節 牛乳	精白米 砂糖 ごま あおのり マヨネーズ ごま油 油 さつまいも	ブロッコリー 切干しいんご キャベツ きゅうり にんじん こまつな ぶなしめじ	エネルギー 816 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.4 g
17 金	いか 生揚げ ツナ ひじき ちりめんじゃこ かつお節 牛乳	精白米 かたくり粉 薄力粉 油 パター ごま油 砂糖 ごま 和唐ドレッシング	しょうが キャベツ コーン こまつな もやし にんじん きゅうり	エネルギー 818 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 1.9 g	※材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※調味料については、記載していないものもあります。 ※個別除去などのアレルギー対応は行っていません。 食物アレルギーがある方は、まちだ子育てサイトに掲載されている「詳細献立表」を必ずご確認ください。 加工品 (斜線で表示されているもの) について知りたい場合は、町田市教育委員会保健給食課までお問い合わせください。				

### 栄養士のイチおし！献立

**5月17日(金) 提供予定!**

**ごはん**  
いかのささき揚げ  
生揚げと小松菜のツナあん煮  
ひじき入りサラダ  
じゃこ人参ふりかけ  
牛乳

「学カアップ応援献立」では、脳の元気に役立つ栄養素や食べ方を紹介しています。今月は、脳を元気にしてくれる食べ方を紹介します。  
「よくかんで食べる」とは、脳を活性化させることがわかっています。特に、かむことが脳の中心にある記憶を司る「海馬」という部分を刺激するので、記憶力を強化することが期待できるそうです。

**5月23日(木) 提供予定!**

**鉄ごひじきふりかけごはん**  
豆腐の和風ミートソース  
魚のしもん焼き  
ブロッコリーとベーコンのソテー  
チーズ  
牛乳

「体カアップ応援献立」では、成長期の体づくりに役立つ栄養素やスポーツをする時の体力アップに役立つ栄養素などを紹介しています。今月は、「カルシウムを多く含む食品」を紹介します。

**カルシウムを多く含む食品**

乳 類: 牛乳、ヨーグルト、プロセスチーズ  
野菜類: 小松菜、菜の花、みずな、切り干し大根  
海藻類: ひじき、わかめ  
魚介類: 桜えび、ししゃも、しらす、いわし  
豆 類: 大豆、豆腐、納豆、生揚げ、凍り豆腐  
種実類: ごま

※赤字は23日の給食に使用している食材です。

**今月のリクエスト献立**

5月13日(月) チリコンカン	5月14日(火) じゃがいもの そばろあん	5月20日(月) ガバオライス	5月21日(火) 白身魚の パジルソテー
--------------------	-----------------------------	--------------------	----------------------------

### 給食のおかずが冷たいのはなぜ?

生徒の皆さんを食中毒から守るためです。

ランチボックス形式の給食は、調理後ランチボックスへ盛り付け学校へ配送するため、生徒が給食を食べるまでに時間がかかります。食中毒が増しやすい温度帯(20~50℃)に長時間置かないようにする必要があります。ごはんは蓄熱材を使用し温かい状態で、おかずは複数品を一つの容器に入れるためすべて温度を下げて提供しています。なお、冷ましても美味しく食べられるよう、おかずの味付けや使用食材を工夫しています。

**【給食の温度管理】**

おかずの提供温度      ごはんの提供温度

加熱調理は、85℃に達したか必ず確認しています!

**＜5月の平均栄養価＞**

エネルギー: 782 kcal	たんぱく質: 32.5 g
脂質: 22.8 g	食塩相当量: 2.2 g
カルシウム: 382 mg	鉄分: 3.8 g