

令和6年度

# 5月 学校給食献立表



函館市立北中学校

新年度が始まってひと月が経ちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーっとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを見直してみることも大切です。

日 曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
1 水	揚げパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 上粉 バター 砂糖 油
	豆と野菜のトマトスープ		いんげん豆 ウインナー	トマト 玉ねぎ 人参 キャベツ	じゃがいも 砂糖
	ほうれん草オムレツ		卵	ほうれん草	でん粉 油
	フルーツ白玉			ハインアップル 黄桃	もち米 でん粉
【エネルギー】766kcal 【たんぱく質】24.9g 【脂質】30.7g 【食塩】2.4g					
2 木	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	若竹うどん		わかめ 鶏肉 油揚げ	だけのこ 人参 長ねぎ	うどん 砂糖
	かつおの野菜あんかけ		かつお	玉ねぎ 生姜 人参 ピーマン	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油
	オレンジ			オレンジ	
【エネルギー】757kcal 【たんぱく質】27.7g 【脂質】23.0g 【食塩】2.9g					

## 5月5日は「端午の節句」

かぶとや武者人形、鯉のぼりを飾り、男の子の健やかな成長をお祝いします。香りの強い菖蒲(しょうぶ)を入れたお風呂につかり、邪気(悪いもの)を払う習慣もあります。


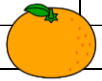


5月2日の給食では、端午の節句に縁起の良い「たけのこ」や「かつお」を使ったメニューを提供します！楽しみにしていて下さい♪



7 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	さつまいものみそ汁		油揚げ みそ	人参 長ねぎ 大根	さつまいも
	豚肉の竜田揚げ		豚肉	生姜	でん粉 油
	切り干し大根の炒め煮		さつま揚げ	切干大根 人参 さやいんげん	ごま 砂糖 油
【エネルギー】820kcal 【たんぱく質】29.2g 【脂質】21.9g 【食塩】2.7g					

栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量)g	カルシウム kcal	鉄 kcal	ビタミン			食物せんい g	
							A ugRE	B1 mg	B2 mg		C mg
月平均栄養価	772	16.2	30.7	2.8	431	4.3	295	0.45	0.59	32	6.8
基準値	830	13~20	20~30	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0

※物資の都合により献立を一部変更することがありますがご了承ください。

日 曜	献立名		お も な 材 料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
8 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	白かぶスープ	1・2年のみ	ベーコン	かぶ 玉ねぎ 人参	
	ラザニア		豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参 トマト	マカロニ 小麦粉 パン粉 油 コーンスターチ 砂糖 バター
【エネルギー】748kcal 【たんぱく質】32.5g 【脂質】24.8g 【食塩】3.1g					
9 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	ピリ辛春雨スープ	1・2年のみ	うずら卵	人参 白菜 生姜	春雨 ごま ごま油
	肉シューマイ(2個)		豚肉	玉ねぎ 生姜	小麦粉 でん粉 パン粉 油
	チンジャオロース		豚肉	ピーマン だけのこ 玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 油
【エネルギー】802kcal 【たんぱく質】33.1g 【脂質】27.5g 【食塩】2.6g					
10 金	減量コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	スパゲティペペロンチーノ		ベーコン	玉ねぎ キャベツ しめじ ピーマン 人参 にんにく	スパゲティ オリーブ油
	鶏ごぼう	1・2年のみ	鶏肉	ごぼう 人参	でん粉 砂糖 油
	ワインゼリー				砂糖
【エネルギー】801kcal 【たんぱく質】32.6g 【脂質】25.5g 【食塩】2.8g					
13 月		牛乳	牛乳		
	ドライカレー		豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 トマト 生姜 にんにく	精白米 小麦粉 砂糖 コーンスターチ 油
	白菜とウインナーのスープ		ウインナー	白菜 人参	じゃがいも
【エネルギー】804kcal 【たんぱく質】33.4g 【脂質】21.4g 【食塩】2.8g					
14 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	厚揚げの五目みそ煮		厚揚げ 豚肉 鶏肉 みそ	人参 白菜 さやいんげん もやし しめじ こんにゃく	砂糖 油
	春巻き		豚肉 ひじき	人参 だけのこ	小麦粉 でん粉 砂糖 油
	キャベツとじゃこの煮浸し		しらす干し 削り節	キャベツ	ごま
【エネルギー】763kcal 【たんぱく質】32.0g 【脂質】25.4g 【食塩】2.4g					
15 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	ふわふわ卵スープ		卵	玉ねぎ 人参 キャベツ	パン粉 じゃがいも
	メンチカツ		豚肉	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉 油
【エネルギー】751kcal 【たんぱく質】29.5g 【脂質】35.5g 【食塩】3.0g					

日 曜	献立名		おもな材料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
16 木	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	醤油ラーメン		豚肉 なた	玉ねぎ 長ねぎ もやし とうもろこし	ラーメン
	ほっけフライ		ほっけ		小麦粉 パン粉 油
	トマト			トマト	
【エネルギー】747kcal 【たんぱく質】29.8g 【脂質】20.4g 【食塩】2.9g					
17 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	チキンブラウンソース煮		鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ トマト	じゃがいも 小麦粉 油 コーンスターチ 砂糖
	マカロニサラダ			キャベツ どうもろこし	マカロニ バックマヨネーズ(卵不使用)
	パインアップル			パインアップル	
【エネルギー】761kcal 【たんぱく質】26.7g 【脂質】29.8g 【食塩】2.9g					
20 月	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	大根の中華スープ		ベーコン うすら卵	大根 人参 小松菜	ごま油
	鶏肉と大豆のチリソース炒め		鶏肉 大豆	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく トマト	でん粉 砂糖 油
	甘夏みかん			甘夏みかん 	
【エネルギー】757kcal 【たんぱく質】29.0g 【脂質】22.6g 【食塩】2.0g					
21 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	カレー豆腐		豆腐 鶏肉	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリーンピース しめじ	小麦粉 コーンスターチ でん粉 砂糖 油
	五目きんぴら		豚肉	人参 ごぼう ビーマン こんにゃく	ごま 油
	りんご			りんご	
【エネルギー】770kcal 【たんぱく質】31.8g 【脂質】23.3g 【食塩】2.1g					
22 水	減量コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	スパゲティミートソース		豚肉 鶏肉 大豆	玉ねぎ 人参 トマト	スパゲティ 油
	アスパラとじゃがいものソテー		ウィンナー	アスパラ 	じゃがいも 油
	チーズ		チーズ		
【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】33.5g 【脂質】27.6g 【食塩】2.4g					
23 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	にら玉汁		卵 豆腐	にら 玉ねぎ 人参	
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭 みそ	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 ビーマン にんにく	でん粉 バター 油
	ミニトマト (2個)			ミニトマト	
【エネルギー】748kcal 【たんぱく質】32.3g 【脂質】21.6g 【食塩】2.4g					
【和食の日】 今月は道産「にら」「卵」を使った汁物と、道産「鮭」を使った北海道の郷土料理が登場! 					

日 曜	献立名		おもな材料		
			血や筋肉や骨になる	体の調子を良くする	熱や力になる
24 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	ミートボールのミルクスープ		豚肉 鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ 人参 白菜 生姜 にんにく	じゃがいも でん粉 砂糖 ラード 油
	北海道産ほたてフライ (3個)		ほたて		小麦粉 パン粉 コーンスターチ 油
	ごまドレッシングサラダ			人参 キャベツ とうもろこし	ごま
【エネルギー】755kcal 【たんぱく質】33.8g 【脂質】29.5g 【食塩】3.3g					
北海道漁業協同組合連合会の取組により『北海道産ほたてフライ』を無償提供していただきました! 					
27 月		牛乳	牛乳		
	豚丼		豚肉	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく	精白米 砂糖 油
	小松菜と豆腐のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ 	小松菜 人参	
	りんごのタルト		豆乳 きな粉	りんご	米粉 でん粉 砂糖 油 ショートニング コーンフラワー
【エネルギー】843kcal 【たんぱく質】33.9g 【脂質】28.6g 【食塩】2.5g					
28 火	減量ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	卵とじうどん		卵 豚肉 油揚げ	長ねぎ 小松菜 えのき	うどん 砂糖
	いわしの生姜煮		いわし	生姜	でん粉 砂糖
	人参とツナの炒め物		ツナ	人参	ごま 油
【エネルギー】748kcal 【たんぱく質】34.2g 【脂質】25.6g 【食塩】2.8g					
29 水	丸割りパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	オニオンポテトスープ		鶏肉	玉ねぎ 人参 	じゃがいも 油
	照り焼きハンバーグ		豚肉 鶏肉	玉ねぎ	でん粉 ラード 油
	キャベツのバターソテー		ベーコン	キャベツ	バター
【エネルギー】750kcal 【たんぱく質】30.1g 【脂質】35.6g 【食塩】3.7g					
30 木	ごはん	牛乳	牛乳		精白米
	すき焼き		豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ 白菜 えのき 白滝	麩 砂糖 油
	うの花コロッケ		おから ひじき	人参 ごぼう	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 油
	きゅうりともやしの南蛮漬け			きゅうり もやし	ごま 砂糖 ごま油
【エネルギー】781kcal 【たんぱく質】29.3g 【脂質】25.5g 【食塩】2.8g					
31 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 バター 砂糖
	コーンポタージュ		牛乳 スキムミルク チーズ	とうもろこし 玉ねぎ	小麦粉 コーンスターチ 砂糖 バター 油
	いかのスパイシー揚げ		いか	生姜 にんにく	でん粉 油
	ブロッコリーのアーモンドソテー			ブロッコリー 玉ねぎ	アーモンド 油 
【エネルギー】782kcal 【たんぱく質】37.1g 【脂質】27.4g 【食塩】3.5g					