



今月の給食目標  
「マナーを守って食事をしよう」

献立は学校給食摂取基準を目安に作成しています。これは中学生の発育・健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量の1/3を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムは少なめに設定して提供しています。

日 曜 日	こ ん だ て	アレルギー 対応	使っている食品 【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
1 金	キャロットパン	卵・小麦 魚・小麦	キャロットパン【卵 乳 小麦】	エネルギー <b>811</b> kcal	5月5日は「こどもの日」、こいのぼりやかぶとを飾って、子どもたちの健やかな成長を願う日です。かしわもちは「かしわ」という植物の葉でつくられたおもちのことです。かしわは、新しい葉が出るまで古い葉は落ちない性質があることから、「子どもが次々と家を守っていきますように」という願いが込められています。
	さけのセサミフライ		さけ パン粉 油 米粉 小麦粉 白ワイン ごま 青のり 塩 こしょう	たんぱく質 <b>38.4</b> g	
	豚肉と野菜のソース炒め		もやし 豚肉 玉ねぎ にんじん ピーマン 酒 中濃ソース ウスターソース 油 中華スープ にんにく 塩 こしょう	脂 質 <b>25.4</b> g	
	厚揚げのスープ		キャベツ じゃがいも 厚揚げ 小松菜 にんじん ベーコン とりがらだししょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム <b>373</b> mg	
	かしわもち / 牛乳	/乳	かしわもち(あずき粒あん 米粉 砂糖 植物油 でん粉) / 牛乳	食塩相当量 <b>2.3</b> g	
7 木	チキンカレー (ごはん)	小麦	米	エネルギー <b>807</b> kcal	「こんにゃく」は何からできているか知っていますか?こんにゃくは「こんにゃくいも」から作られます。こんにゃくいもを粉にして、普通の水と一緒に練った後、アルカリ性の水を加えてさらに混ぜます。ゆでることで固まり、こんにゃくになります。おなかをそうじしてくれる食物せんい(食物繊維)が豊富に含まれています。
	こんにゃくサラダ		玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 カレールー【小麦】 にんじん とりがらだし ケチャップ ウスターソース 赤ワイン にんにく しょうゆ 油 カレー粉	たんぱく質 <b>26.4</b> g	
	ヨーグルト	乳	キャベツ こんにゃく きゅうり とうもろこし にんじん 酢 しょうゆ ごま油 砂糖 しょうが 塩	脂 質 <b>23.0</b> g	
	牛乳	乳	ヨーグルト	カルシウム <b>522</b> mg	
8 金	ミルク食パン/ブルーベリージャム	小麦・乳	ミルク食パン【乳 小麦】 /ブルーベリージャム(ブルーベリー 砂糖)	エネルギー <b>778</b> kcal	野菜や果物に含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。トマトやパプリカの赤い色素「リコピン」には生活習慣病予防効果が期待されています。なすやブルーベリーの紫色素「アントシアニン」は目にやさしいといわれます。野菜や果物で食事の彩りを豊かにすると食欲が増すだけでなく、健康にもつながります。
	チキンナゲット		チキンナゲット(鶏肉 大豆たんぱく質 パン粉 でん粉 砂糖 おから 塩 小麦粉 とうもろこし粉 油)	たんぱく質 <b>33.4</b> g	
	パンネのクリーム煮	小麦・乳	牛乳 マカロニ 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 しめじ オリーブ油 米粉 コンソメ 塩 こしょう	脂 質 <b>32.7</b> g	
	大豆とトマトのスープ	乳	キャベツ 玉ねぎ ベーコン トマト にんじん 大豆 セロリ ケチャップ とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 砂糖 にんにく 塩 こしょう	カルシウム <b>461</b> mg	
11 月	ごはん	魚	米	エネルギー <b>786</b> kcal	わたしたちのからだには、暗くなると思わず眠り、明るくなると目覚める生体リズムとよばれるリズムがあります。健康で心地よく過ごすためには、そのリズムにあわせて生活することが大切です。1日3度の食事を決まった時間に食べ、夜更かしをしない、夜食は控えるなどの規則正しい食生活と早寝早起きを心がけましょう。
	ふくらぎのチリソース		ふくらぎ ケチャップ トマト 片栗粉 油 ねぎ 酒 砂糖 しょうゆ しょうが にんにく 塩 トウバンジャン	たんぱく質 <b>29.2</b> g	
	もやしのナムル		もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうゆ みりん ごま 酒 ごま油	脂 質 <b>27.2</b> g	
	春雨の中華スープ	豆腐 玉ねぎ にんじん たけのこ 春雨 とりがらだししょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 わかめ こしょう	カルシウム <b>358</b> mg		
12 火	ごはん	魚	米	エネルギー <b>782</b> kcal	大根を細く切って、太陽に当てて干したものが「切り干し大根」です。昔から作られている食べ物の一つで、生の大根よりも長く保存できます。太陽の光を当てると、大根の辛い成分が甘い味に変わります。骨や歯を強くするカルシウム、おなかをきれいにそうじする食物せんいなど、生の大根よりも栄養たっぷりな食べ物です。
	鶏肉の山賊揚げ		鶏肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが にんにく とうがらし	たんぱく質 <b>31.1</b> g	
	切干大根のごまマヨあえ		キャベツ 小松菜 ツナ【魚】ノエグッドレッシング 切り干し大根 にんじん ごま しょうゆ レモン果汁 砂糖 しょうゆ	脂 質 <b>22.9</b> g	
	若竹汁	たけのこ 豆腐 玉ねぎ にんじん 煮干し しょうゆ 酒 みりん わかめ	カルシウム <b>418</b> mg		
13 水	オムライス (チキンライス)	卵	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン トマト ケチャップ エリンギ 砂糖 白ワイン 油 塩 コンソメ こしょう	エネルギー <b>770</b> kcal	「大豆」は、私たち日本人が昔から食べてきた食べ物の一つです。たんぱく質が多く含まれているので「畑の肉」ともよばれます。骨や歯を強くするカルシウムや、食べ物をエネルギーに変えるビタミンB群も多く、私たちのからだが大きく成長するのを助けてくれます。また、記憶力や集中力を高める働きもあります。
	大豆とポテトのサラダ		うす焼きたまご(たまご でん粉 砂糖 塩 油) / ケチャップ	たんぱく質 <b>29.7</b> g	
	野菜スープ	乳	じゃがいも きゅうり ノエグッドレッシング にんじん チーズ 大豆 レモン果汁 塩 こしょう	脂 質 <b>24.1</b> g	
	牛乳	乳	キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー にんじん ベーコン とうもろこし とりがらだししょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	カルシウム <b>350</b> mg	
14 木	ごはん	魚	米	エネルギー <b>776</b> kcal	きのこは苦手な人が多いですが、食物繊維が豊富でおなかの調子をとのえてくれます。また、旨味成分も含まれ、煮物や汁物に使うと、よく「だし」がでます。今は1年中いろいろな種類のおいしいきのこを食べることができると、苦手な人もおいしく食べられるきのこがないか挑戦してみましょ。
	さわらのみそマヨ焼き		さわら 白みそ ノエグッドレッシング 酒 みそ こしょう	たんぱく質 <b>35.0</b> g	
	炒り豆腐		豆腐 小松菜 鶏肉 ごぼう にんじん しょうゆ 砂糖 みりん 油 酒 ごま油 干しいたけ	脂 質 <b>26.3</b> g	
	大根と油揚げのみそ汁	大根 玉ねぎ にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干し だし	カルシウム <b>397</b> mg		
15 金	ミルク食パン	乳・小麦	ミルク食パン【乳 小麦】	エネルギー <b>778</b> kcal	感染症予防でもっとも大切なのはいぬいなし手洗いです。特に食事の前は念入りに手を洗いましょ。水だけではウイルスをやっつけることはできないので、必ず石けんを使いましょ。指の間や、手のひら、手首などすみずみまで洗いましょ。手をふくための清潔なハンカチを毎日準備しましょ。
	カレーミート		豚肉 玉ねぎ にんじん カレールー【小麦】 大豆ミート 赤ワイン りんご ケチャップ ウスターソース 油 コンソメ しょうが にんにく	たんぱく質 <b>33.4</b> g	
	ツナのコールスローサラダ	魚	キャベツ きゅうり ツナ【魚】とうもろこし ノエグッドレッシング 酢 油 砂糖 レモン果汁 塩 こしょう	脂 質 <b>32.7</b> g	
	じゃがいものミルクスープ	乳	牛乳 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん しめじ ベーコン 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし 油 コンソメ 塩 こしょう	カルシウム <b>461</b> mg	
18 月	ごはん	乳	米	エネルギー <b>819</b> kcal	主食のごはんやパンに多く含まれている「炭水化物」はエネルギーのもとになる栄養素です。不足するとエネルギーが足りず体調不良になるだけでなく、成長期の体づくりに悪影響を及ぼします。給食は成長期に必要な炭水化物の量をとれるように考えられています。ごはんを減らしたり残したりしないで、しっかり食べましょ。
	豚肉のりんごソース		豚肉 りんご しょうゆ みりん 砂糖 白ワイン 塩 こしょう	たんぱく質 <b>36.3</b> g	
	油揚げと野菜の梅あえ		小松菜 キャベツ 油揚げ にんじん しょうゆ 梅肉粉 砂糖	脂 質 <b>23.0</b> g	
	じゃがいものそばろ煮	じゃがいも 玉ねぎ こんにゃく 鶏肉 にんじん えだまめ しょうゆ 煮干し 砂糖 酒 片栗粉 油	カルシウム <b>373</b> mg		
19 火	しょうゆめし	(小麦)	米 鶏肉 にんじん ごぼう 油揚げ 大根 しょうゆ 酒 干しいたけ 砂糖 みりん	エネルギー <b>795</b> kcal	滋賀県をテーマにした給食です。「しょうゆめし」は、しょうゆを使って炊いたごはんで、滋賀県に伝わる郷土料理です。祭りの際に食べられていたことから、「わっしょい」の「しょい」をかけて名付けられたと言われます。もともとは、祭りの行事食として食べられてきましたが、今では地元の炊き込みご飯として一般的に親しまれているそうです。
	焼きそば	魚	さば 酒 しょうゆ みりん 砂糖 ごま油	たんぱく質 <b>37.2</b> g	
	青菜のごまあえ	魚	もやし ほうれん草 にんじん しょうゆ ごま 砂糖	脂 質 <b>27.0</b> g	
	打ち豆汁	乳	じゃがいも 白菜 玉ねぎ みそ ねぎ 打ち豆(大豆) 煮干し だし	カルシウム <b>373</b> mg	
20 水	ジャージャー丼 (ごはん)	小麦	米	エネルギー <b>836</b> kcal	「ジャージャー丼」は、ジャージャー麺の肉みそをごはんにかけて丼にした料理です。給食では、油で炒めたり肉の他に、みじん切りにした野菜もたっぷり使っています。味付けには、トウバンジャンという中国の辛い調味料やテンメンジャンという甘味とくある中華みそを使って隠し味にしています。中華風の丼を味わって食べましょ。
	春巻き		玉ねぎ 豚肉 たけのこ にんじん ねぎ 赤みそ 大豆ミート しょうゆ 砂糖 みりん テンメンジャン 片栗粉 ごま油 中華スープ しょうが にんにく 干しいたけ トウバンジャン	たんぱく質 <b>28.3</b> g	
	豆腐スープ		春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード しょうゆ 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 しいたけ 米粉 粉あめ 塩) 油	脂 質 <b>30.3</b> g	
	牛乳		豆腐 チンゲンサイ もやし にんじん ねぎ とりがらだししょうゆ 中華スープ 酒 こしょう	カルシウム <b>341</b> mg	

※都合により献立が変更になることがあります。

滋賀県給食

目録	こんだて	原料・対応	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルギー 【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
21 木					
22 金	バターロール ハンバーグ トマトソース 揚げじゃがサラダ マカロニとたまごのスープ バナナ/牛乳	小麦・乳・卵 小麦・卵 バナナ/乳	バターロール【卵 乳 小麦】 ハンバーグ(豚肉 鶏肉 玉ねぎ 大豆たんぱくでん粉 砂糖 塩) ケチャップ りんご中濃ソース 赤ワイン 砂糖 じゃがいも キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 油 酢 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう たまご 玉ねぎ 小松菜 にんじん マカロニ とりがらだししょうゆ 片栗粉 コンソメ 白ワイン こしょう バナナ/牛乳	エネルギー 760 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 29.3 g カルシウム 597 mg 食塩相当量 3.3 g	楽しく食事をするためには、みんなが気持ちよく食事ができる環境を作ることが大切です。そのためには、一人一人が食事のマナーを守りましょう。マナーの基本は相手の立場になって考え、思いやることです。毎日の給食やおうちでの食事で正しい持ち方を意識して、おはしを使いましょう。正しい持ち方がまだできない人は、練習してみよう。
25 月	ごはん 五目厚焼きたまご のりとおじゃこのサラダ すき焼き風煮 牛乳	米 卵 魚 小麦 乳	米 五目厚焼きたまご(たまご かつおだし 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 でん粉 もずくしょうゆ みりん 酢 しいたけ 塩 油) キャベツ きゅうり しらす干し【魚】とうもろこし にんじん しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 のり 酒 玉ねぎ 牛肉 豆腐 白菜 こんにやく にんじん ごぼう ねぎ しょうゆ 車ふ 酒 砂糖 みりん 油 牛乳	エネルギー 780 kcal たんぱく質 34.7 g 脂 質 22.8 g カルシウム 406 mg 食塩相当量 3.4 g	日本の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」というほど、はしは大切な食事の道具です。美しいはし使いをすると、料理が食べやすくなるだけでなく、ほかの人にもよい印象を与えます。毎日の給食やおうちでの食事で正しい持ち方を意識して、おはしを使いましょう。正しい持ち方がまだできない人は、練習してみよう。
26 火	チャーハン めぎすの南蛮風 五目みそラーメン 飲むヨーグルト 牛乳	卵 魚 小麦 乳 乳	米 玉ねぎ卵 ロースハム にんじん えだまめ しょうゆ ごま油 油 砂糖 中華スープ 塩 こしょう めぎすのから揚げ(めぎす でん粉) 油 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 トウバンジャン 中華めん キャベツ 豚肉 小松菜 もやし にんじん ねぎ とりがらだし みそ しょうゆ 中華スープ 酒 砂糖 塩 こしょう ジョアマスカット(脱脂粉乳 マスカット果汁 水あめ) 牛乳	エネルギー 783 kcal たんぱく質 34.3 g 脂 質 21.8 g カルシウム 472 mg 食塩相当量 3.1 g	「ラーメン」とは、中華麺、スープ、チャーシュー、ねぎなど、いろいろな具を組み合わせた麺料理です。ラーメンは中国語で「引っぱる」という意味があり、包丁で切って細い麺にするのではなく、生地を手で引っぱって伸ばしながら細くします。日本風にアレンジされて進化し続けるラーメンは「日本人の国民食」です。
27 水	ごはん 焼きぎょうざ 春雨とひじきのサラダ 豆腐の中華煮 牛乳	小麦 卵 乳	米 焼きぎょうざ(キャベツ 小麦粉 鶏肉 豚肉 ラード 玉ねぎ たら 大豆たんぱく 油 ごま油 塩 小麦たんぱく オイスターソース でん粉 米粉 しょうゆ 大豆粉 水あめ 砂糖) きゅうり もやし 春雨 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん 酢 ひじきのつくだ煮【ごま】 砂糖 しょうゆ ごま油 豆腐 玉ねぎ 豚肉 キャベツ チンゲンサイ にんじん 赤みそ しょうゆ 片栗粉 中華スープ しょうが 干しいたけ 油 酒 砂糖 オイスターソース ごま油 にんにく 牛乳	エネルギー 827 kcal たんぱく質 32.6 g 脂 質 24.2 g カルシウム 389 mg 食塩相当量 2.6 g	「旬」とはその食べ物が1年の中でもっともおいしく、栄養価も高く、たくさん出回る時期のことです。旬の食べ物を使うことで、食べ物から季節のうつかりを感じることで、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なく、おいしくとることができます。「旬」の食べ物を知って、健康な食生活に役立てましょう。
28 木	梅ごはん ちくわの天ぷら たけのこの磯マヨあえ 鶏だんご汁 牛乳	魚・小麦 乳	米 乾燥梅肉 赤しそ 砂糖 塩 ちくわ【魚】 油 小麦粉 米粉 キャベツ たけのこ ブロッコリー ノンエクトレッシング にんじん しょうゆ みりん 砂糖 のり 鶏肉 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ みそ 煮干しだし 片栗粉 塩こじ(米こうじ 玄米 塩) ねぎ しょうゆ 酒 牛乳	エネルギー 827 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 23.7 g カルシウム 332 mg 食塩相当量 3.3 g	感染症予防でもっとも大切なのは正しい手洗いです。特に食事の前は念入りに手を洗いましょ。水だけではウイルスをやっつけることはできないので、必ず石けんを使います。指の間や、手のしわ、手首などすみずみまで洗いましょ。手をふくための清潔なハンカチを毎日準備しましょ。
29 金	バターロール 鶏肉のコーンフ레이크焼き きんぴらサラダ 野菜とウィンナーのスープ りんごゼリー/牛乳	小麦・乳・卵 乳 /乳	バターロール【卵 乳 小麦】 鶏肉 コーンフ레이크 ノンエクトレッシング バルメザンチーズ 塩 こしょう ごぼう キャベツ きゅうり にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 みりん ごま こしょう じゃがいも 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 にんじん ポークソーセージ とうもろこし とりがらだししょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう りんごゼリー(りんご果汁 水あめ 砂糖) / 牛乳	エネルギー 789 kcal たんぱく質 34.1 g 脂 質 26.7 g カルシウム 425 mg 食塩相当量 3.9 g	みなさんはぐんぐん体が大きくなる成長期です。苦手だと思っても、ひとくち食べてみると、食べられるようになったり、「あれ？おいしい！」という新しい発見があったりするかもしれません。健康と成長のために、すきらいせず、がんばって食べてみましょう。自分の健康につながります。

## 不足しがちな カルシウムを とろう



カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありません。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとりましょう。

## 10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、

10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょ。

