



平成29年度 5月予定献立表



気仙沼高校校定時制

日	曜日	献立名	熱やカになる	血や肉となる	体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	月	カレーピラフ 旬を味わおう★あさり	精白米、押麦、 サラダ油、バター	牛乳、豚挽肉、 わかめ、あさり	コーン、人参、グリーンピース、 玉葱、レタス、きゅうり、 マッシュルーム、パセリ	807	27.1	23.6
2	火	ごはん ★こどもの日メニュー★ 松風焼き、青菜の炒め煮 若竹汁、かしわもち	精白米、上白糖、 白ごま、かしわもち パン粉	牛乳、鶏肉、豆腐、 鶏レバー、鶏卵、おから	ねぎ、生姜、小松菜、たけのこ	923	38.6	26.9
8	月	ビビンバ 8の付く日★噛み噛みメニュー 根菜スープ 杏仁豆腐	精白米、押麦、ごま油 上白糖	牛乳、豚もも肉、 鶏卵	生姜、にんにく、ほうれん草、人参 大豆もやし、白滝、切干大根、大根 ごぼう、干椎茸、ねぎ、黄桃缶、寒天	797	30.8	20.8
9	火	ごはん ★春季体育大会 前半給食★ さばの塩焼き、すき昆布の煮物 キャベツのみそ汁	精白米、サラダ油、 上白糖、白ごま、 じゃが芋	牛乳、さば、すき昆布 さつま揚げ、油揚げ	大葉、大根、突こんにゃく、人参、 キャベツ	799	31.3	25.3
10	水	ごはん 旬を味わおう★アスパラ 鶏肉の粒マスタード焼き アスパラサラダ、みそ野菜スープ	精白米、マヨネーズ、 上白糖、サラダ油、 じゃが芋	牛乳、鶏胸肉、 ベーコン	キャベツ、コーン、アスパラガス、 玉葱、人参、小松菜	788	31.4	24.3
11	木	ごはん ★旬の柑橘を食べよう★ イカフライ、ひじきサラダ じゃが芋のみそ汁、旬の柑橘	精白米、薄力粉、じゃが芋 サラダ油、パン粉、 上白糖、マヨネーズ	牛乳、いか、鶏卵、 ひじき、焼き竹輪、 油揚げ	ほうれん草、人参、玉ねぎ セミノール	828	33.2	22.5
12	金	醤油ラーメン ★カルシウムたっぷりメニュー★ ピリ辛ナムル ごま蒸しパン	中華麺、ごま油、 白ごま、上白糖、すりごま ホットケーキミックス	牛乳、豚もも肉、 きなこ、鶏卵	もやし、青梗菜、ねぎ、コーン、 ほうれん草、人参、大豆もやし、 切干大根	868	36.7	28.3
16	火	カラフル豆腐丼 旬を味わおう★ブロッコリー ブロッコリーのみそマヨ和え わかめのみそ汁	精白米、押麦、でん粉 上白糖、マヨネーズ、 じゃが芋	牛乳、豆腐、わかめ 油揚げ	人参、玉葱、さやえんどう、筍、 干椎茸、ブロッコリー、コーン	775	29.3	21.3
17	水	ごはん みやぎ水産の日★さけ さけの塩焼き、切干大根の煮物 けんちん汁	精白米、サラダ油、 上白糖、ごま油	牛乳、さけ、豆腐、 さつま揚げ	大葉、大根、切干大根、人参、 突こんにゃく、グリーンピース、 小松菜、人参、ごぼう、ねぎ	730	33.2	16.6
18	木	スパゲティナポリタン 旬を味わおう★新玉ねぎ 新玉ねぎとツナのサラダ コンソメスープ	スパゲティ、サラダ油 じゃが芋	牛乳、ウインナー、 チーズ、わかめ、ツナ	人参、玉葱、マッシュルーム、 ピーマン、にんにく、トマト缶、 レタス、セロリ、キャベツ	825	31.3	24.0
19	金	交通安全教室★お弁当給食	精白米、サラダ油、 上白糖	牛乳、豚挽肉、鶏卵 わかめ、笹かまぼこ 鯉節	生姜、小松菜、ほうれん草、人参、 紅生姜	730	29.9	21.2
22	月	ハヤシライス 旬を味わおう★新じゃが 大根サラダ じゃがバター	精白米、サラダ油、 上白糖、じゃが芋、 バター	牛乳、牛もも肉、 粉チーズ	人参、玉葱、しめじ、にんにく、 大根、きゅうり、コーン	874	25.4	25.2
23	火	ごまごはん 旬を味わおう★いわし いわしの蒲焼き 小松菜のごま和え、根菜汁	精白米、白ごま、 でん粉、上白糖、 すりごま	牛乳、いわし、豆腐	小松菜、大豆もやし、大根、人参、 ごぼう、ねぎ	767	29.4	20.5
24	水	ごはん 旬を味わおう★春キャベツ カレーコロック、コールスロー もやしのみそ汁	精白米、サラダ油、 薄力粉、パン粉、 じゃが芋	牛乳、豚挽肉、 油揚げ	玉葱、いんげん豆、キャベツ、人参 きゅうり、コーン、もやし	795	26.0	20.8
25	木	ごはん 旬を味わおう★いちご たらのごまマヨ焼き、おかか和え 五色野菜のすまし汁、いちご	精白米、マヨネーズ、 すりごま	牛乳、たら、鯉節、 豆腐、わかめ	小松菜、大豆もやし、大根、ねぎ、 人参、いちご	692	28.9	19.4
26	金	かけうどん ★鉄分たっぷりメニュー★ 桜えびのかき揚げ 水菜の生姜和え、ごま団子	うどん、練りごま、 上白糖、白玉餅	牛乳、桜えびのかき揚げ	ほうれん草、人参、ねぎ、干椎茸、 水菜、白菜、生姜	782	23.3	23.2
29	月	ハムピラフ ★ビタミンCたっぷりメニュー★ トルティージャ、青菜のソテー ひよこ豆のトマトスープ	精白米、バター じゃが芋、サラダ油	牛乳、ハム、ベーコン	人参、コーン、グリーンピース、玉葱 小松菜、ブロッコリー、キャベツ、 トマト缶、ひよこ豆	869	30.7	23.7
30	火	ごはん 旬を味わおう★たけのこ わかさぎフリッター、小松菜のみそ汁 筍と牛肉の炒め煮	精白米、薄力粉、でん粉 サラダ油、上白糖、 じゃが芋	牛乳、わかさぎ、 牛肉、かつお節、 油揚げ、豆腐、卵白	たけのこ、突こんにゃく、人参、 枝豆、小松菜	716	30.7	19.1
31	水	ごはん ★旬の柑橘を食べよう★ 肉団子のもち米蒸し、回鍋肉 春雨スープ、旬の柑橘	精白米、でん粉、もち米 ごま油、上白糖、春雨	牛乳、豚挽肉、 豚もも肉	ねぎ、干椎茸、生姜、キャベツ、 人参、ピーマン、白菜、ねぎ、木耳 サンフルーツ	834	28.7	20.6

◆今月の栄養価 ()内は基準値
 ◇エネルギー：800kcal (820) ◆たんぱく質：30.3g (30.0) ◇脂質：21.5g (22.7~27.3)
 ◆カルシウム：414mg (380) ◇鉄分：3.7mg (4.0) ◆食物繊維：6.3g (6.5) ◇食塩相当量2.9g (3.0g以下)



5月テーマ：バランスの良い食事をしよう 4つの料理をそろえよう！

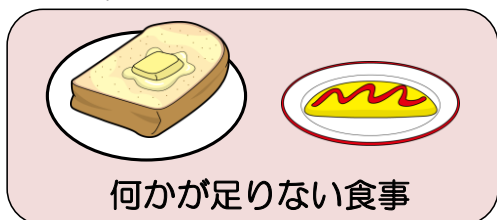
食事は4つの料理から構成されています。



食事の中で、この4つの料理が常にそろるようにしましょう。

足りない料理を足してみよう！

トレーニング1



トレーニング2



【答え】トレーニング1：主食(トースト)と主菜(オムレツ)があるので、副菜(サラダか野菜ジュース)と汁物(スープ又は野菜ジュース)を選ぼう
トレーニング2：主食(ごはん)と汁物(みそ汁)があるので、主菜(しょうが焼き)と副菜(サラダか野菜ジュース)を選ぼう