



# 総合食がたり

令和8年 **5月**

西岡中学校・羊丘中学校

さわやかな季節になりました。新学期がスタートして早いもので、ひと月が過ぎようとしています。新しい環境にも慣れてくる頃ですが、緊張がとれて疲れも出やすい時期です。心と体をリラックスさせて、疲れをためないようにしましょう。

## 朝ごはんを食べましょう!



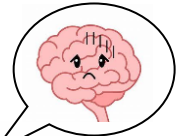
朝ごはんは英語で「Breakfast」といいますね。これは「断食 (fast)」をやぶるということからできた言葉だそうです。



朝起きた時、体はエネルギー不足の状態です。それは寝ている間も体温を保ったり体の機能を働かせるためにエネルギーを使っているからです。



朝ごはんは体に朝が来たことを知らせます。規則正しい生活リズムを作るうえで力ギとなる大切な食事です。



朝ごはんを食べずに登校すると、給食までの長い間「断食状態」が続きます。脳を十分に働かせることができません。



朝だよ!

しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう!

### 〈材料〉(4人分)

米	320g (約2合)
A { 酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
スープ (水)	
鶏むね肉	80g
鶏もも肉	80g
しょうが	少々
酒	小さじ1
たまねぎ	200g (1個)
B { しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
塩	少々
サラダ油	適量

### 5月の献立より

## 「とりめし」



#### 《作り方》

- ① 鶏肉は、すりおろしたしょうが・酒につけておく。
- ② たまねぎは1cmの角切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。さらにたまねぎを入れて炒め、Bの調味料で味をととのえる。
- ④ ③をざるにあげ、汁と具にわけておく。
- ⑤ スープ (水) にAの調味料と④の煮汁を加え米を炊く。
- ⑥ 炊き上がったご飯に④の具を混ぜる。

※給食では、胚芽米と米粒麦を使用しています。不足しがちな食物繊維とビタミンB1を補うために、胚芽米に麦を混ぜて使っています。給食では鶏がらなどのスープを使用しています。

# 5月予定献立



月	火	水	木	金
<b>4日</b> おじりの日	<b>5日</b> こいもの日	<b>6日</b> 振替休日	<b>7日</b> キーマカレー 小松菜とトンのサラダ	<b>8日</b> きつねうどん きなこポテト 枝豆
			白飯 豚肉 赤ワイン 玉ねぎ 人参 味噌 生姜 にんにく 大豆 水煮 パセリ レズン 小麦粉 カレ ー粉 トマト缶詰 ケチャップ 赤みそ/ 塩 小松菜 ホルモン 白ごま	ソフトめん 油揚げ 鶏肉 つと 干し椎茸 長ねぎ たもぎたけ ほうれん草/りんご酢 きな粉/枝 豆
<b>11日</b> とりめし ぶりの南部揚げ からし和え	<b>12日</b> かき揚げ丼(えび入り) 味噌汁 清見オレンジ	<b>13日</b> 背割りコッペ アスパラのグラタン セルフドック(万カ) ジューシーオレンジ	<b>14日</b> 豚ミックス丼 味噌汁 パイン缶詰	<b>15日</b> パスタカレー入(パ-入り) フレンチポテト
胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ね ぎ/ぶり 小麦粉 全卵 白ごま 黒ごま/焼き竹輪 小松菜 キャツ からし	白飯 むぎえび あさり 桜エビ 玉ねぎ 人参 ごぼう 春菊 ひ じき 切干大根 小麦粉 全卵 片栗粉/厚揚げ 小松菜 白みそ 赤みそ/清見オレンジ	グリーンパ ガス ベ-コン マロ 玉 ねぎ 小麦粉 パテ 牛乳 豆乳 スムージー ヌレチーズ パン粉 粉 チーズ/ポ-クインナ ケチャップ からし 赤ワイン/ジュシーオレンジ	白飯 豚肉 生姜 片栗粉 小麦 粉 厚揚げ 玉ねぎ たけのこ 人参 ビ-マン 白ごま/凍り豆腐 加 トわかめ 長ねぎ 白みそ 赤みそ/ パイン缶詰	ソフトめん 豚肉 豚パ-チップ カレー 粉 赤ワイン 大豆水煮 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 味噌 りんご 生 姜 にんにく パセリ 小麦粉 加 助 ケチャップ/りんご酢
<b>18日</b> ビビンバ 野菜コロッケ 黄桃缶	<b>19日</b> ご飯 けんちん汁(醤油) サバのソース焼き おかかふりかけ	<b>20日</b> 揚げパン 麦入り野菜スープ ラーメンサラダ	<b>21日</b> 豆腐のトロトロ丼 ししゃもピリカ揚げ ナムル	<b>22日</b> 沖縄そば サーターアンダギー パイン缶詰
胚芽米 大麦 豚肉 焼き豆腐 メ ン 長ねぎ 生姜 にんにく ご ま油 豆板醤 人参 ほうれん草 もやし 白ごま/野菜コロッケ/黄桃 缶	鶏肉 豆腐 つきこんやく 人 参 大根 ごぼう 長ねぎ/さば 生姜 赤みそ 白ごま/しらす干し 糸かつお 切りのり 白ごま	コッパン グラニュー糖/ベ-コン 人 参 玉ねぎ キャツ 味噌 パセリ 大麦/生ラーメン 塩 きゅうり もやし ホルモン 人参 ごま油 からし 白ごま	豆腐 鶏肉 小松菜 長ねぎ 人 参 生姜 にんにく 片栗粉/かた しゃも(手持ち) 片栗粉 小麦粉 豆 板醤/塩 ほうれん草 もやし 人 参 ごま油 豆板醤 白ごま	ソフトめん 豚肉 生姜 にんにく こねぎ ほうれん草/小麦粉 白ご ま 全卵/パイン缶詰
<b>25日</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">羊丘3年修学</span> あさりごはん 国産大豆豆腐ハンバーグ (照り焼き) ごま和え	<b>26日</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">羊丘3年修学</span> ご飯 豆腐のオムライス煮 いわしのかか万カ おひたし <span style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: block; text-align: right;">西岡2年宿泊</span>	<b>27日</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">羊丘3年修学</span> 黒コッペパン ポークリムチュー あさりのかきとサラダ 黄桃缶 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: block; text-align: right;">西岡2年宿泊</span>	<b>28日</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">羊丘3年休み</span> ご飯 ピリ辛すき焼き チキンナゲット たたききゅうり <span style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: block; text-align: right;">西岡2年休み</span>	<b>29日</b> 山菜うどん ごまだんご パイン缶詰 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: block; text-align: right;">西岡1年校外学習</span>
胚芽米 大麦 あさり 生姜 油 揚げ 人参 ごぼう たけのこ 干し椎茸 白滝 グリベ-ム/国産大 豆豆腐ハンバーグ 片栗粉/小松菜 もやし 白すりごま	豆腐 豚肉 ビ-マン 長ねぎ 人参 たけのこ 生姜 にんにく 片栗 粉/いわしのかか万カ/小松菜 白菜 糸かつお	豚肉 白ワイン じゃが芋 玉ね ぎ 人参 パセリ 小麦粉 パテ 牛乳 豆乳 ヌレチーズ スムージー/ あさり 生姜 小麦粉 片栗粉 きゅうり キャツ 人参 からし ごま油 白ごま/黄桃缶	豚肉 焼き豆腐 白滝 玉ねぎ 白菜 長ねぎ たもぎたけ 白す りごま ごま油 豆板醤 にんに く 生姜 りんご/鉄腕チキンナゲ ット/きゅうり ごま油 白ごま	ソフトめん 鶏肉 油揚げ つと 地/たけのこ ふき水煮 わらび水 煮 たもぎたけ なめこ 干し椎 茸 長ねぎ ほうれん草/白玉もち 黒すりごま/パイン缶詰

※主な食材を載せており、調味料は一部省略しています。牛乳は毎日つきます。果物は変更になることがあります。ししゃも(かたしゃも)の内臓や、あさり・しらす干し・ちりめんじゃこ・わかめ・昆布などの海産物全般について、小さなえび・かに・たこ等が混入している場合があります。揚げ油の表記は省略しています。揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。