



令和7年度 給食献立表 5月



さいたま市立大成中学校

日(曜)	献立名		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品			おもにエネルギーのもとになる食品		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
	主食	牛乳	1群	2群	3群	4群		5群	6群	
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		穀類・いも・砂糖	油脂類	
2(金)	【※こどもの日献立※】 手巻きちらし寿司 きびなごのかりかりフライ 五月汁 柏餅		彩の国スティック納豆 豆腐	牛乳 のり きびなご わかめ	にんじん さやいんげん さやえんどう	干しいたけ かんぴょう	たけのこ ねぎ れんこん きゅうり	米 砂糖	ごま 油	686 30.4
	グリーンピースピラフ ホキのムニエル ABCスープ		鶏肉 ほき ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース	キャベツ たまねぎ とうもろこし セロリー	米 マカロニ 小麦粉	油 バター	677 31.5
	春野菜のクリームスパゲッティ 海藻サラダ 手づくりピーチパイ		白花豆 ベーコン	牛乳 チーズ 海藻	にんじん	たまねぎ アスパラガス キャベツ	グリーンピース だいこん きゅうり とうもろこし	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 バイシート	油 バター ごま	717 26.1
	五目チャーハン ソフトカレイの竜田揚げ わかめスープ 清見オレンジ		焼き豚 かれい竜田 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	こまつな 赤ピーマン にんじん	たまねぎ えのきたけ	ねぎ 清見オレンジ	米 片栗粉 麦	油	671 31.8
12(月)	旨煮丼 大豆と小魚の揚げ煮 磯香和え		ほたて 豚肉 大豆	牛乳 煮干し ひじきの のり	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ しめじ	にんにく しょうが キャベツ しめじ	米 麦 片栗粉 砂糖	油	688 33.7
	白飯 じっくり煮込んださばの味噌煮 浅漬け けんちん汁		さば 豆腐	牛乳 昆布	にんじん こまつな	しょうが キャベツ	ごぼう ねぎ だいこん きゅうり	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	油	641 28.1
14(水)	ツナとコーンのピラフ みんな大好きチキンのフレーク焼き キャベツのスープ		まぐろ水煮 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ とうもろこし	キャベツ えのきたけ グリーンピース	米 コーンフレーク パン粉	バター 油	662 31.5
	セルフチキンカツバーガー 野菜スープ アセロラゼリー		ベーコン チキンカツ	牛乳	にんじん	キャベツ えのきたけ	たまねぎ	子供パン アセロラゼリー	油	687 26.0
16(金)	ビーンズカレー ゆで卵 小松菜とわかめのサラダ ヨーグルト		豚肉 大豆 金時豆 ひよこ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが にんにく	とうもろこし たまねぎ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	803 33.6
	白飯 メルルーサの薬味ソースかけ 辛子和え 芋団子汁		メルルーサ 豚肉	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが	ごぼう ねぎ だいこん もやし	米 砂糖 片栗粉 芋団子	油	642 26.9
20(火)	白飯 四川麻婆 春雨サラダ		豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ	米 春雨 砂糖 片栗粉	油 ごま	674 32.0
	スパイシービザドック じゃがいもの洋風煮 フルーツミックス		鶏肉	牛乳 チーズ	青ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ にんにく レモン	マッシュルーム みかん缶 りんご缶	コッペパン じゃがいも こんにゃくタイス(レモン) こんにゃくタイス(ワイン)	油	818 35.3
22(木)	大豆とひじきのご飯(卵入り) かつおの漁師揚げ 若竹汁 抹茶豆腐かん黒蜜かけ		鶏肉 油揚げ 大豆 卵	牛乳 ひじき わかめ 昆布	にんじん こねぎ	たけのこ		米 黒砂糖 砂糖 麴	油	717 36.4
	【※体育祭献立※】 明日は勝つぞスタミナキムチ丼 じゃがいもの甘辛揚げ 一致団結☆クラスカラーゼリー		豚肉	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ	はくさいキムチ ねぎ たけのこ レモン	米 ゼリー 砂糖 麦 じゃがいも	油 ごま	728 23.7
27(火)	白飯 新じゃがのそぼろ煮 わさび和え 京風わらびもち		鶏肉	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ	グリーンピース キャベツ しょうが きゅうり	米 片栗粉 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油 ごま	744 27.8
	投票で決めた二色揚げパン 豆腐のスープ煮 こんにゃくサラダ		豆腐 鶏肉 ほたて	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん	きゅうり キャベツ	子供パン 片栗粉 こんにゃく 砂糖	油	731 27.1
29(木)	白飯 手づくり豆腐ハンバーグ おひだし 味噌汁		豆腐 大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	ほうれんそう	たまねぎ もやし	しめじ ねぎ キャベツ	米 じゃがいも パン粉 砂糖	油 ごま	650 29.0
	【郷土料理:岡山県】 蒜山おこわ 小いわし竜田 けんちょう		あずき 鶏肉	牛乳	にんじん さやえんどう	ごぼう 干しいたけ だいこん		米 砂糖	油	651 25.3

◆学校給食摂取基準エネルギー… 830[kcal]
たんぱく質 … 27.0~41.5[g]
◆5月平均栄養量エネルギー… 709[kcal]
たんぱく質 … 29.7[g]

※都合により多少変更することがありますので、御了承ください。

体育祭で力を発揮するために必要なこと

生活習慣

早起き



早寝

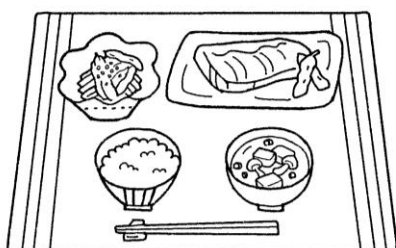


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。



食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミングなどによって、体の状態が変わってくることもあります。試合で力を出しきれるように、望ましい食事について知り、実践していきましょう。

5月28日の揚げパンについて



給食委員会の取り組みで、給食のメニューを投票するコーナーを作りました。今回のテーマは「揚げパン」です。ストロベリー、コーヒー、シュガー、シナモン、抹茶、キャラメル、ココア、きなこの中から自分が食べたい味を2つ選びシールを貼り、一番シールが多かった2種類の味が5月28日に出されます。どの味になるかは当日のお楽しみです♪