

令和2年度

5月分

学校給食予定献立表



＜食育目標：衛生に注意しながら配膳しよう＞

福島県立ふたば未来学園中学校・高等学校

日付	献立名	エネルギー(kcal)		カルシウム(mg)		主な材料														
		たんぱく質(g)	脂質(g)	鉄(mg)	塩分(g)	中/高		アスリート		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる						
11 (月)	＜ベジマンデー献立※ペスコベジタリアン食＞ たけのこごはん 牛乳 さわらのみそチーズ焼き 貝だくさんみそ汁 小魚	892	1112	604	679	牛乳	大豆	たけのこ	人参	玉ねぎ	米	おおむぎ	卵	みそ	こんぶ	干しいたけ	きぬさや	米油	きび砂糖	ごま油
25 (月)	＜ベジマンデー献立※ペスコベジタリアン食＞ ひじきごはん 牛乳 さわらの照り焼き じゃがいもの大豆そぼろ煮	873	1116	483	567	牛乳	さわら	玉ねぎ	人参	いんげん	しらたき	米	でん粉	大豆	生揚げ	ひじき	油揚げ	米油	水あめ	じゃがいも
26 (火)	ツナごはん 牛乳 キャベツのごまみそあえ 呉汁	837	1102	481	567	まぐろフレーク	牛乳	人参	ほうれん草	キャベツ	こんにゃく	米	きび砂糖	大豆	ぶた肉	油揚げ	豆腐	白ごま	じゃがいも	
27 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉とひよこ豆の炒め物 中華コーンスープ チーズ	862	1128	535	597	牛乳	卵	赤ピーマン	しょうが	にんにく	人参	米	米油	チーズ	とり肉	長ねぎ	チンゲン菜	でん粉	ひよこ豆	
28 (木)	枝豆麦ごはん(麦は中学のみ) 牛乳 さんまの生姜煮 手作りすいとん汁	875	1135	455	532	牛乳	さんま	枝豆	しょうが	ほうれん草	こんにゃく	米	おおむぎ	油揚げ	みそ	小松菜	長ねぎ	きび砂糖	米粉	
29 (金)	シーフードカレー(麦は中学のみ) 牛乳 ピーズサラダ こんにゃくゼリー 鶏肉の塩麹焼	820	1221	434	521	牛乳	とり肉	キャベツ	ぎょうり	いか	ヨーグルト	米	おおむぎ	チーズ	大豆	大福豆	いんげん	にんにく	ゼリー	
給食 日計	今月の食育目標について(2)	月平均栄養量				今月の食育(免疫力を高める食事について)														
6回	25日から、学校給食が再スタートします。5月11日の給食同様、今週の給食は、感染予防のため配膳の過程がなるべく簡単なものとなるようにし、配膳を手早く進めるため教職員が行うようにしました。生徒の皆さんは、一人ひとり身だしなみを整え、手洗い、うがいを徹底して行っていきましょう。	859	1135	498	577	免疫力を高めるための献立は、必ずしも「主食・主菜・副菜・汁物」がそろっている必要はありません。今週の献立は、配膳の過程がなるべく簡単な献立としたため、主菜または副菜がついていない献立がほとんどです。しかし、混ぜご飯や貝だくさんの汁物にして副菜の野菜や海藻類などを摂取できるように工夫しています。家での食事も、全体としてバランスの取れた組み合わせとなるように意識するとよいでしょう。														

※下線部の献立・食材は、高校のトップアスリート系列の生徒用です。

食物アレルギーの対応について

食物アレルギーを考慮し、下記の食材については、本校の学校給食では原則として使用しないこととします。
○えび・かに(甲殻類) ○ピーナッツ ○そば

