

令和5年5月分 夜間定時制学校給食献立表

鞍手高校定時制

日	曜	献立名					備考	
		主食	主菜	副菜(汁物)	(デザート)	牛乳		
1	月	ご飯	豚キムチ炒め	野菜とわかめのサラダ	中華卵スープ	オレンジ	牛乳	
2	火	たけのご飯	さわらのごまソースかけ	小松菜ともやしのおかか和え	豆腐のすまし汁		牛乳	
8	月	ご飯	豚肉と厚揚げの甘辛煮	春雨の酢の物	みそ汁		牛乳	
9	火	ハヤシライス(麦ご飯)		ツナとキャベツのサラダ		ヨーグルト	牛乳	
10	水	ご飯	あじのパン粉焼き	野菜と豚肉のマヨネーズ炒め	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁		牛乳	
11	木	ご飯	揚げぎょうざ	きくらげのピリ辛炒め	もやしのスープ		牛乳	
12	金	ご飯	豚肉とじゃがいもの南蛮煮	揚げ出し豆腐	若竹汁		牛乳	
15	月	ご飯	さばの煮付け	きんぴらごぼう	さつま汁	オレンジ	牛乳	17:15
16	火	麦ご飯	豚肉の生姜焼き	切干大根のごま和え	じゃがいもと油揚げのみそ汁		牛乳	
17	水	ご飯	酢豚	わかめのじゃこ炒め	ワンタンスープ		牛乳	
18	木	ピースご飯	サーモンフライ	小松菜のサラダ	すまし汁		牛乳	
19	金	ご飯	鶏肉のプロバンス風	アスパラのソテー	野菜のスープ		牛乳	✪食育の日 18:00
22	月	麦ご飯	鶏肉の照焼き	ニラの卵とし	もずく汁		牛乳	18:00
23	火	ビビンバ(ご飯)		チャプチェ	わかめスープ	りんごゼリー	牛乳	18:00
24	水	ご飯	魚の南部焼き	ひじきの炒め煮	豆腐と玉ねぎのみそ汁		牛乳	18:00
25	木	ご飯	オムレツ	野菜のアーモンド和え	マカロニスープ		牛乳	18:00
26	金	ご飯	豚肉とかぼちゃ炒め	チンゲン菜のごま和え	冷や奴		牛乳	
29	月	ご飯	焼き魚	しらたきとニラの炒り煮	豚汁		牛乳	
30	火	ミートスパゲッティ		フレンチサラダ	ポテトフライ		牛乳	
31	水	カレーライス(麦ご飯)		枝豆とわかめのサラダ		ももゼリー	牛乳	17:15

✪毎月19日は「食育の日」✪
主食・主菜・副菜のそろった食事をして、
野菜をしっかり食べよう。

第4次食育推進基本計画(令和3~7年度)における食育の推進に当たっての目標から

目標: 栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす
「主食・主菜・副菜を組合せた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合

現状値(R2)27.4% → 目標値(R7)40%以上」

学校給食は、
主食・主菜・副菜が
そろった食事です。