



【配布用献立表】

大田区立糎谷中学校
校長 田崎 陽一
栄養教諭 青木 慧太

| | | | | | | |
|---------|----------------------|-------------|-------------------------------|---|--|----------|
| 1 金 | 中華おこわ | 端午の節句メニュー | 豚ひき肉,むきえび | 油,ごま油,精白米,もち米,上白糖 | たけのこ,にんじん,乾しいたけ | 830 kcal |
| | 五目スープ | ○ | 鶏肉,絹ごし豆腐 | | しょうが,にんじん,乾しいたけ,はくさい,長ねぎ | 28.5 g |
| | 抹茶チーズケーキ | | クリームチーズ,鶏卵,生クリーム | 薄力粉,上白糖 | レモン果汁 | 39.9 g |
| 7 木 | ごはん | | | 精白米,米粒麦 | | 718 kcal |
| | 豆腐のハンバーグ (おろしソース) | ○ | 豚ひき肉,木綿豆腐,鶏卵 | パン粉(乾燥),上白糖,片栗粉 | 長ねぎ,乾しいたけ,にんじん,だいこん | 28.6 g |
| | 拌三絲(パンスー) | | チキンハム | はるさめ,ごま油,上白糖,ごま | りょくとうもやし,きゅうり | 21.1 g |
| | 青菜のスープ | | チキンハム | | しょうが,にんじん,こまつな | |
| 8 金 | ナン | | | ナン | | 719 kcal |
| | ジョア(マスカット) | | | | | 31.7 g |
| | バターチキンカレー | ジ ョ ア | 鶏肉,牛乳,生クリーム | 油,有塩バター,薄力粉,上白糖 | にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,ホール トマト缶,あんず(ジャム) | 25.5 g |
| | ひよこ豆サラダ | | ひよこめ | 片栗粉,大豆油,ごま油,上白糖 | キャベツ,にんじん,こまつな | |
| | 果物(オレンジ) | | | | オレンジ | |
| 11 月 | プルコギ丼 | | 豚肉 | 精白米,米粒麦,油,上白糖,ごま油,片栗粉 | にんにく,にら,にんじん,たまねぎ,りょくとうも やし | 723 kcal |
| | 磯サラダ | ○ | わかめ | ごま油,上白糖 | にんじん,キャベツ,きゅうり | 30.1 g |
| | 鶏と豆腐のスープ | | 鶏肉,木綿豆腐 | ごま油 | にんじん,えのきたけ,はくさい,こまつな | 18.8 g |
| 12 火 | たけのこごはん | | まこんぶ(乾),油揚げ,鶏ひき肉 | 精白米,もち米,米粒麦,上白糖 | たけのこ,にんじん | 708 kcal |
| | 魚の味噌幽庵焼き | ○ | さわら,白みそ | 上白糖 | | 39.8 g |
| | からしあえ | | | | にんじん,りょくとうもやし,こまつな | 27.0 g |
| | 豆腐とわかめの味噌汁 | | 油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,わかめ | | 長ねぎ | |
| 13 水 | 豆乳カルボナーラ風 | | 無添加ベーコン,鶏肉,豆乳,牛乳,パルメザン チーズ | マカロニ・スパゲッティ(乾),油 | にんにく,たまねぎ,ぶなしめじ,マッシュルーム | 884 kcal |
| | 洋風ドレッシングサラダ | ○ | | 油,上白糖 | にんじん,キャベツ,こまつな,りょくとうもやし | 36.1 g |
| | 抹茶ブラウニー | | 鶏卵,牛乳 | 上白糖,有塩バター,薄力粉,ミルクチョコレート | | 40.7 g |
| 14 木 | 親子丼 | | 鶏肉,なると,鶏卵,焼きのり | 精白米,米粒麦,上白糖,片栗粉 | にんじん,たまねぎ,乾しいたけ | 716 kcal |
| | 塩昆布和え | ○ | 塩昆布 | ごま油,上白糖 | にんじん,キャベツ,はくさい,こまつな | 30.1 g |
| | みそ汁 | | 白みそ,赤みそ | じゃがいも | たまねぎ,こまつな | 19.3 g |
| 15 金 | 焼きカレーパン | | 豚ひき肉,だいず,鶏卵 | 無塩パン,油,有塩バター,上白糖,薄力粉,パ ン粉(乾燥) | にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん | 741 kcal |
| | ココロサラダ | ○ | サラダ用チーズ | 上白糖,ごま油 | にんじん,だいこん,きゅうり,コーン | 30.3 g |
| | キャロットクリームスープ | | いんげんまめ,牛乳,豆乳 | じゃがいも,上白糖 | しょうが,にんじん,ぶなしめじ,たまねぎ | 26.2 g |
| 18 月 | 鶏つくねの韓国風丼 | | 鶏ひき肉,砂肝,ほしひじき,赤みそ | 精白米,米粒麦,パン粉(乾燥),ごま油,マヨ ネーズ(全卵型),上白糖,片栗粉,ごま | にら,たまねぎ,キムチ,りょくとうもやし,こまつ な,にんにく | 740 kcal |
| | 洋風たまごスープ | ○ | 鶏卵 | じゃがいも,片栗粉 | しょうが,にんじん,はくさい | 28.6 g |
| | 果物(りんご) | | | | りんご | 22.2 g |
| 19 火 | 春の和風スープパゲティ | | ツナ缶,チキンハム | マカロニ・スパゲッティ(乾),油,片栗粉,ごま 油 | にんにく,キャベツ,にんじん,たまねぎ | 716 kcal |
| | 揚げポテトのサラダ | ○ | | じゃがいも,油,上白糖 | にんじん,きゅうり,キャベツ | 28.3 g |
| | 黄桃ミルクゼリー | | 寒天,牛乳 | 上白糖 | もも | 25.9 g |
| 20 水 | ツナピザトースト | | チキンハム,ツナ缶,ピザ用チーズ | 無塩食パン,有塩バター,油,上白糖 | にんにく,セロリ,たまねぎ,ホールトマト缶, マッシュルーム,青ピーマン | 780 kcal |
| | チキンと豆のトマト煮込み | ○ | 鶏肉,だいず | 油,じゃがいも,上白糖,有塩バター,薄力粉 | にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが | 33.0 g |
| | コーンサラダ | | | 油,上白糖 | キャベツ,こまつな,にんじん,コーン | 37.1 g |

| | | | | | | |
|---------|--------------|---|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|----------|
| 21 木 | ごはん | | 精白米,米粒麦 | | 729 kcal | |
| | 魚の味噌マヨ焼き | ○ | さわら,赤みそ,クリーム(乳脂肪) | 油,マヨネーズ(全卵型) | 青ピーマン,にんじん,たまねぎ | 29.1 g |
| | 梅おかか和え | | 削り節 | 上白糖,ごま油 | にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,こまつな,うめ(梅びしお) | 24.7 g |
| | みそ汁 | | 赤みそ,白みそ,わかめ | じゃがいも | たまねぎ,にんじん | |
| 22 金 | カツカレー | ○ | パルメザンチーズ,豚肉,鶏卵 | 精白米,米粒麦,油,じゃがいも,薄力粉,パン粉(乾燥),油 | にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご | 945 kcal |
| | 大根サラダ | | わかめ | ごま油,上白糖 | にんじん,だいこん,りょくとうもやし,こまつな | 31.5 g |
| | 紅白ゼリー | | 粉寒天,乳酸菌飲料(乳製品) | 上白糖 | ぶどうジュース | 32.6 g |
| 26 火 | コーンピラフ | ○ | 鶏肉 | 精白米,米粒麦,油,有塩バター | にんにく,たまねぎ,コーン,にんじん,マッシュルーム,パセリ | 728 kcal |
| | ダンドリーチキン | | 鶏肉,ヨーグルト(全脂無糖) | 油 | たまねぎ,にんにく,しょうが | 30.7 g |
| | ミネストローネ | | チキンハム | 油,じゃがいも,マカロニ(乾) | にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリ,しょうが,ホールトマト缶 | 23.1 g |
| | 果物(グレープフルーツ) | | | | グレープフルーツ | |
| 27 水 | 黒砂糖パン | | | 黒砂糖コッペパン | | 803 kcal |
| | ポテトグラタン | ○ | 牛乳,鶏肉,生クリーム,ピザ用チーズ,パルメザンチーズ | 油,有塩バター,薄力粉,マカロニ,じゃがいも | たまねぎ,マッシュルーム | 31.9 g |
| | 野菜たっぷりスープ | | 無添加ベーコン | | しょうが,にんじん,たまねぎ,セロリ,りょくとうもやし,こまつな | 34.8 g |
| 28 木 | ごはん | | | 精白米,米粒麦 | | 730 kcal |
| | くじらの竜田揚げ | ○ | くじら | 片栗粉,油 | りんご,にんにく,しょうが | 38.8 g |
| | 白菜のおかか和え | | 削り節 | 上白糖,ごま油 | にんじん,はくさい,こまつな | 17.7 g |
| | みそ汁 | | 白みそ,赤みそ | じゃがいも | たまねぎ,こまつな | |
| 29 金 | あんかけ焼きそば | ○ | 豚肉 | 油,蒸し中華めん,三温糖,片栗粉,ごま油 | しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,りょくとうもやし,乾しいたけ,にら | 717 kcal |
| | ささみの塩レモンマリネ | | ささ身 | オリーブ油,上白糖 | にんじん,キャベツ,きゅうり,レモン果汁 | 34.5 g |
| | ぶどうゼリー | | 寒天 | 上白糖 | ぶどう濃縮ジュース | 23.2 g |

給食だより

だんだんと気温の高い日が多くなってきました。5月には、体育祭があります。気温が高くなり始めたばかりは、からだはまだ温度に慣れていないので体調を崩しやすくなります。しっかりと栄養バランスを考えた食事をするこゝとで、体調の維持がしやすくなります。

八十八夜

5月の給食では、お茶(抹茶)を使った料理が2回あります。なぜかというゝ、5月2日頃に「八十八夜」があるからです。この日は、立春から数えて88日目にあたります。この時期は、農作業(種まき・茶摘み)の目安となります。この時に摘んだ新茶は、不老長寿の縁起物とされ、飲むと無病息災で過ごせると言われています。



紅白の由来

体育祭の応援メニューとして紅白ゼリーを出します。何かの競技でチームを分ける時に紅白の2色がよく使われます。これは、鎌倉時代前後の源氏と平氏に由来しているそうです。源氏方が白旗を、平氏方が赤色を使っていました。また、赤飯の時と同じですが、紅(赤)には邪悪なものを遠ざける働きがあります。

