

5月 こんだて

太田区立稲谷中学校二部
校長 小島 宏一郎
栄養士 秋山 真智子

日	献立名	飲物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	一口メモ	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	菜ごはん すまし汁 キャベツ入りメンチ 青菜とコーンのソテー	牛乳 鶏肉 大豆 たまご かまぼこ かつお削り 豆腐	米 ぬぎ 油 かつくり粉 パン粉 こむぎ粉 バター	玉葱 キャベツ こまつな とうもろこし(冷) エリンギ ぶなしめじ ねぎ	しゃきしゃきキャベツがたっぷり 入ったヘルシーなメンチカツです。 野菜もたっぷりとれます。	694 kcal 26.9 g 23.2 g	
6金	親子そばろし じゃがいもと野菜のサラダ 粕餅	牛乳 鶏肉 たまご	米 油 糸こんにゃく さとう じゃがいも かしわもち	しょうが ごぼう たけのこ にんじん キャベツ こまつな	5月5日はこどもの日です。柏餅やちまきを 食べます。かしわの葉は新芽が育つまで 古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶え ないようにとの願いがこめられています。	698 kcal 25.9 g 23.6 g	
9月	カレーライス ミモザサラダ	牛乳 鶏肉 たまご	米 ぬぎ 油 じゃがいも こむぎ粉 バター さとう	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん きゅうり キャベツ こまつな	セロリには塩分を排出する働きのある カリウム、腸内環境を整える食物繊維 などが含まれています。	729 kcal 25.0 g 23.1 g	
10火	ピザ風サンド 焼完とマカロニのシチュー ヨーグルト	乳飲料 ヨーグルト 鶏肉 チーズ いんげん豆	ミルクパン 油 マカロニ バター こむぎ粉	玉葱 青ピーマン マッシュルーム詰 にんじん にんにく セロリ キャベツ	いんげん豆には、金時豆・虎豆など いろいろな種類があります。いんげん豆 の若いさやは「さやいんげん」と 呼ばれます。	711 kcal 29.5 g 26.2 g	
11水	洋風炊き込みごはん ハーブチキン ポテトサラダ	牛乳 鶏肉 ねぎ えび まぐろ缶	米 ぬぎ バター 油 オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ	にんにく 玉葱にんじんマッシュルーム缶 トマト キャベツ きゅうり	「トマト」には血液の流れを良くする リコピンが含まれています。今日の 炊き込みごはんに使用しました。	685 kcal 27.0 g 26.7 g	
12木	えのきごはん かきたま汁 魚の豆乳味噌煮 大豆と根菜の煮物	牛乳 油揚げ さば みそ 豆乳 大豆 鶏肉 豆腐 たまご かつお削り	米 ぬぎ 油 さとう 板こんにゃく かつくり粉	にんじん えのきたけ しょうが ごぼう れんこん ねぎ こまつな	魚な苦手な人にも好評です。 豆乳を使うことで減塩でもおいしく 食べれます。	718 kcal 36.3 g 24.0 g	
13金	ガッパオ風焼肉ごはん ツナサラダ 杏仁豆腐	乳飲料 ヨーグルトドリンク 鶏肉 大豆 まぐろ缶 粉寒天 生クリーム 牛乳	米 ぬぎ ごま油 さとう かつくり粉 油	にんにく しょうが とうがらし(乾) にんじん 玉葱 青ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ レモンキャベツきゅうり もやし みかん缶 バインアップル缶	にんにくの香り「アリシン」はにんにく をすりおろしたり、刻んだりすると強く なります。強い殺菌作用があります。	691 kcal 26.0 g 16.7 g	
16月	ひじきごはん 竹輪の磯部揚げ 豆腐佃子汁 くだもの	牛乳 鶏肉 干ひじき 油揚げ 焼き竹輪 あおりのたまご 豆腐 かつお削り	米 もち米 ごま油 さとう こむぎ粉 油 かつくり粉	にんじん 干し椎茸 さやえんどう だいこん はくさい こねぎ ねぎ 清美オレンジ	栄養満点ひじきごはん。不足しがちな 海藻を主食で食べられます。	693 kcal 28.5 g 22.8 g	
17火	鶏つくねの韓国風丼 春雨スープ フルーツみつども	乳飲料 ヨーグルトドリンク 鶏肉 みそ 鶏肉 えんどう	米 ぬぎ ごま油 マヨネーズ さとう かつくり粉 白ごま はるさめ 黒砂糖	にら はくさい(キムチ漬け) もやし こまつな にんじん にんにく たけのこ 干し椎茸 しょうが ねぎ チンゲンサイ みかん缶 バインアップル缶	にらには硫化アリルが含まれています。 硫化アリルは糖質がエネルギーにかわる 時に大切なビタミンB1の働きを助けて くれます。	701 kcal 25.8 g 13.7 g	
18水	春キャベツのタンメン 大豆のスパイシー春巻き	牛乳 鶏肉 大豆 プロセスチーズ	中華麺 油 ごま油 さとう かつくり粉 ぎょうざの皮 こむぎ粉	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ たけのこ にら 玉葱	キャベツは季節によって違いがあります。 春キャベツは葉がみずみずしくて やわらかいのが特徴です。	678 kcal 43.9 g 25.0 g	
19木	★ジャンバラヤ 豆腐のキッシュ じゃことナッツのサラダ	牛乳 豆腐 チーズ ちりめんじゃこ たまご ねぎ えび 鶏肉 豆乳 ★ウインナー	バター 米 ぬぎ 油 アーモン ごま油 さとう	トマトジュース缶 にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム缶 トマトホール缶 赤ピーマン 青ピーマン にんじん パセリ もやし きゅうり キャベツ	ジャンバラヤは、スペイン料理の パエリアをもとに、ニューオーリンズを 一時支配していたスペイン人によつて もたらされた料理。	677 kcal 30.1 g 27.4 g	
20金	ごはん けんちん汁 魚のごまみそあえ からしあえ	牛乳 まあじ 凍り豆腐 米みそ 焼き竹輪 油揚げ 豆腐 かつお削り	米 ぬぎ かつくり粉 油 白ごま さとう ごま油 じゃがいも	しょうが はくさい こまつな にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	凍り豆腐は、豆腐を凍らせ乾燥させて 作ります。地方によって、しみ豆腐や 高野豆腐などと呼ばれています。	694 kcal 31.5 g 23.0 g	
23月	ビビンバ わかめスープ フルーツヨーグルト	牛乳 たまご 鶏肉 豆腐 わかめ ヨーグルト	米 ぬぎ 油 さとう ごま油 白ごま	にんにく しょうが はくさい(キムチ漬け) こまつな にんじん だいずもやし えのきたけ ねぎ みかん缶 バイン缶詰 バナナ	ビビンバは朝鮮料理の一つ。井にごはんと ナムルや肉、たまごなどの具を入れ よくかき混ぜて食べる料理。	695 kcal 27.5 g 21.3 g	
24火	春の香りがは いかのチリソース ごまあえ	牛乳 かつお削り 鶏肉 油揚げ いか	米 ぬぎ さとう かつくり粉 油 白ごま	たけのこ にんじん ふき にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし こまつな	ふきは山野に生える春の山菜としてよく 知られ、歯ざわり・香りなど生かして 煮物、和えものに。	682 kcal 30.6 g 20.2 g	
25水	フェジョア・グライス チーズサラダ 角切りりんごゼリー	牛乳 鶏肉 いんげんまめ レンズまめ チーズ 粉寒天	米 油 さとう こむぎ粉	玉葱 にんにく しょうが トマトホール缶 きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし(冷) りんごジュース りんご	フェジョアはブラジルの家庭料理。 本来は色んな部位のお肉と豆をコトコト 煮こむ料理です。	697 kcal 23.6 g 20.2 g	
26木	高菜チャーハン 卵焼きの中華あんかけ 中華風スープ	牛乳 鶏肉 たまご	米 油 ごま油 白ごま さとう かつくり粉 はるさめ	たかな漬 ねぎ しょうが たけのこ 干し椎茸 にんじん 玉葱 にら チンゲンサイ	高菜は緑黄色野菜の仲間です。皮膚や 粘膜を健康に保ち、免疫力を高める カロテンが含まれています。	682 kcal 30.6 g 25.2 g	
27金	ごはん みそ汁 チキン南蛮 ちりめんキャベツ	乳飲料 ヨーグルトドリンク 鶏肉 たまご ちりめんじゃこ 油揚げ かつお削り みそ	米 ぬぎ かつくり粉 こむぎ 粉 油 さとう マヨネーズ	しょうが 玉葱 きゅうりピクルス みずな にんじん キャベツ 大根たくあん かぼちゃ こねぎ	ちりめんキャベツはカルシウムが補える ごはんにそえて食べるおかずです。 たくわんの歯ざわりがいいです。	694 kcal 28.5 g 20.7 g	
30月	カレーピラフ ごまドレッシングサラダ ママレードクッキー	牛乳 鶏肉 まぐろ缶 たまご	米 ぬぎ バター 油 ごま油 白ごま こむぎ粉 さとう	しょうが にんじん 玉葱 エリンギ 青ピーマン きゅうり こまつな もやし ママレード	ごまは小さな粒の中に、たんぱく質や ミネラルなどたくさんの栄養が含まれて います。すりごまにすると吸収がよく なります。	690 kcal 21.5 g 26.5 g	
31火	ジャージャー麺 サモサ くだもの	牛乳 鶏肉 みそ まぐろ缶 ひよこめ しらす干し わかめ	中華めん 油 さとう じゃがいも ぎょうざの皮 こむぎ粉 かつくり粉	しょうが にんにく 玉葱 にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし チンゲンサイ キャベツ 美生柑	美生柑は河内晩柑とも言われ果汁たっぷり でさわやかな風味なので「和製グレープ フルーツ」とも呼ばれます。	685 kcal 28.1 g 18.5 g	

★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を使用しています。

☆献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

