

こんだて

2026年 5月

糀谷中学校二部

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	さくらえびしらすのかき揚げ丼		さくらえび(煮干し), しらす干し(微乾燥品), たまご	米, おぎ, こむぎ粉, 油, さとう	玉葱, ごぼう	745 kcal
	そうめん焼	○	かつお厚削り, こんぶ	そうめん, 焼きふ(車ふ)	みょうが, こねぎ, ねぎ	20.4 g
	まつちや抹茶ケーキ		牛乳, たまご	こむぎ粉, バター, さとう, チョコレート		24.6 g
7 木	むぎ麦ごはん			米, おぎ		649 kcal
	タッカルビ	○	鶏肉	ごま油, さとう, もち, 油, ごま	しょうが, にんにく, ほうさい(キムチ漬け), にんじん, 玉葱, キャベツ, にら	27.9 g
	おおもり大森のりナムル		刻み海苔	ごま, さとう, ごま油	ブロッコリー	17.5 g
8 金	フェジョアードライス		鶏肉, いんげんまめ(乾), レンズまめ(乾)	米, 油, さとう, こむぎ粉	玉葱, にんにく, しょうが, トマト缶	657 kcal
	チーズサラダ	○	プロセスチーズ	油, さとう	きゅうり, キャベツ, にんじん, どうもろこし(冷凍)	24.2 g
	くだもの果物 パイン				パイナップル	20.2 g
11 月	わかめごはん		わかめごはんの素	米, おぎ		624 kcal
	さかな魚のごまみそあえ	○	まあじ, 凍り豆腐, みそ	かたくり粉, 油, ごま, さとう	しょうが	30.6 g
	ゆかりあえ				はくさい, こまつな, にんじん	22.7 g
	けんちん汁		油揚げ, 豆腐, かつお厚削り	ごま油, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, しめじ, ねぎ	
12 火	ジョア		ドリンクヨーグルト			671 kcal
	ガッパオ風 挽肉 ご飯		鶏ひき肉, 大豆(乾)	米, おぎ, ごま油, さとう, かたくり粉	にんにく, しょうが, とうがらし(乾), にんじん, 玉葱, ピーマン, パプリカ	26.4 g
	ツナサラダ		ツナ缶	油, さとう	レモン汁, キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし	18.3 g
	あんぱん豆腐 杏仁豆腐		粉寒天, 生クリーム, 牛乳	さとう	みかん缶, パイン缶, レモン汁	
13 水	ピザ風サンド		鶏肉, シュレッドチーズ	コッペパン, 油	玉葱, ピーマン, マッシュルーム缶	702 kcal
	いんげん豆とマカロニのトマト煮	○	鶏肉, いんげんまめ(乾)	油, バター, こむぎ粉, さとう, マカロニ	にんにく, セロリ, にんじん, 玉葱, トマト缶, キャベツ, パセリ	32.2 g
	くだものきよみ果物 清美オレンジ				清美オレンジ	29.2 g
14 木	えのきごはん		油揚げ	米, おぎ, 油, さとう	にんじん, えのきたけ	596 kcal
	じょうもん縄文ハンバーグ		鶏ひき肉	さといも, くり, ごま		26.2 g
	ひじき入り野菜炒め		干ひじき	油	キャベツ, にんじん, もやし, しめじ	21.2 g
	かきたま汁	○	豆腐, たまご, かつお厚削り	かたくり粉	ねぎ, こまつな	
15 金	ピラフ		鶏肉	バター, 米, おぎ, 油	にんにく, セロリ, 玉葱, マッシュルーム缶, ピーマン	673 kcal
	とうふ豆腐のキッシュ	○	鶏ひき肉, 豆腐, たまご, 豆乳, シュレッドチーズ	油, マヨネーズ	玉葱, にんじん, パセリ	34.0 g
	じゃことナッツのサラダ		ちりめんじゃこ	アーモンド(乾), 油, ごま油, さとう	にんじん, もやし, きゅうり, キャベツ	29.0 g
18 月	カレーライス		鶏肉	米, おぎ, 油, じゃがいも, こむぎ粉, バター	にんにく, しょうが, セロリ, 玉葱, にんじん	772 kcal
	ミモザサラダ	○	たまご	油, さとう	にんじん, きゅうり, キャベツ, こまつな	29.8 g
	ひよこ豆の-snack		ひよこまめ(乾)	オリーブ油		26.4 g
19 火	サンマーメン		鶏肉	中華麺(冷凍), 油, かたくり粉, ごま油	しょうが, 干し椎茸, にんにく, にんじん, にら, たけのこ(水煮), もやし, ねぎ	768 kcal
	だいず大豆のスパイシー春巻き	○	大豆(ゆで), プロセスチーズ	油, さとう, かたくり粉, 春巻きの皮, こむぎ粉,	玉葱, にんじん	33.0 g
	かき角切りりんごゼリー		粉寒天	さとう	りんご ジュース, りんご	28.1 g
20 水	むぎ麦ごはん			米, おぎ		613 kcal
	とり鶏のり塩	○	鶏肉, あおのり	マヨネーズ, かたくり粉, 油		30.2 g
	ちりめんキャベツ		ちりめんじゃこ	さとう, ごま油	キャベツ, 大根(たくあん干し大根漬)	22.7 g
	すまし汁		豆腐, かまぼこ, かつお厚削り		しめじ, ねぎ	
21 木	ピビンバ		たまご, 鶏肉	米, おぎ, 油, さとう, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, ほうさい(キムチ漬け), こまつな, にんじん, だいずもやし	575 kcal
	わかめスープ	○	鶏肉, 豆腐, カットわかめ		えのきたけ, しょうが, ねぎ	25.6 g
	くだもの果物 デコボン				デコボン	20.3 g
22 金	あしたばパン			あしたばパン		520 kcal
	チキンチャップ	○	鶏肉	さとう	にんにく, 玉葱	32.3 g
	れんこんチップスサラダ			油, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, れんこん	19.6 g
	はくさいとりく白菜と鶏肉のスープ		鶏肉		しょうが, にんじん, しめじ, はくさい, こまつな	
25 月	大豆ごはん(さぶらぎごはん)		大豆(乾)	米		620 kcal
	しん新じゃがのそぼろ煮	○	鶏ひき肉, 生揚げ, かつお厚削り	油, じゃがいも, さとう	しょうが, 玉葱, にんじん, さやいんげん	28.5 g
	キャベツの香味和え				キャベツ, しそ葉, みょうが, しょうが	21.5 g

26 火	むぎ 麦ごはん		米,むぎ		604 kcal	
	さかな 魚の南蛮ソース	○	まだら	かたくり粉,こむぎ粉,油,さとう	しょうが,ねぎ	29.5 g
	やさい 野菜炒め		★ベーコン	油	キャベツ,もやし,エリンギ,にんじん	19.5 g
	とうふ 豆腐団子汁		押し豆腐,鶏ひき肉,たまご,かつお厚削り	かたくり粉,さとう	だいこん,にんじん,はくさい,こねぎ,ねぎ	
27 水	カレーピラフ		鶏ひき肉	米,むぎ,バター,油	しょうが,にんじん,玉葱,エリンギ,ピーマン	652 kcal
	ごまドレッシングサラダ	○	ツナ缶	油,ごま油,さとう,ごま	きゅうり,こまつな,もやし,にんじん	21.6 g
	マーマレードクッキー		たまご	こむぎ粉,バター,さとう	マーマレードジャム	26.4 g
28 木	ジョア		ドリンクヨーグルト			704 kcal
	チキン南蛮 丼		鶏肉,たまご	米,むぎ,かたくり粉,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(ｽｲｰﾄ型),みずけな,にんじん	26.2 g
	じゃがいも と野菜のサラダ			じゃがいも,油,さとう	キャベツ,にんじん,こまつな	22.9 g
	みそ汁		油揚げ,かつお厚削り,みそ		かぼちゃ,玉葱,こねぎ	
29 金	ごはん			米		638 kcal
	たまご 生揚げのホイコーロー	○	鶏肉,生揚げ,みそ,ハ丁味噌	油,さとう,かたくり粉	にんにく,しょうが,キャベツ,玉葱,にんじん,ピーマン,干し椎茸	32.3 g
	レタスのスープ		鶏肉,たまご	ビーフン	レタス,たけのこ(水煮),にんじん,しょうが	21.0 g

☆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。

★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。

八十八夜は新茶の季節で、縁起がいいとされています。

縄文時代に食べていたハンバーグを縄文ハンバーグとしてアレンジしました。

5月 食育だより

5月は 早寝・早起き・朝ごはん 月間です

夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

やっぱり睡眠も大切です

夕方に眠気を感じる場合、睡眠不足の可能性があります。睡眠不足が続くと記憶力の低下や体の抵抗力が下がるので、十分な睡眠時間を確保することが大切です。早起き早寝で生活リズムをととのえて、朝に勉強するのも効果的です。



5月5日 こどもの日

5月5日のこどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ための国民の祝日です。端午の節句の白でもあります。家族でちまきやかしわもちを食べてお祝いしましょう。

縄文ハンバーグの いのしし、里芋、栗、大葉を縄文時代から食べていました

作り方

【材料】2人分

豚ひき肉150g (給食では豚の代わりに鶏を使用)
 里芋3個(100g) おき栗10個(50g) 大葉5枚
 塩小さじ1/2 いらごま大さじ3

1. 里芋はゆでて皮をむいてつぶす。
2. おき栗は粗みじんに刻む。大葉は千切り。
3. 材料をよく混ぜる。食べやすく丸めて成形する。
4. フライパンに油を熱し焼く。