



5月の献立表

令和6年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 歓子
栄養士 鈴木ひかり

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	1人分 たんぱく質
1 水	いわしの蒲焼丼	○	鰯(いわし)	米,玄米,でん粉,油,砂糖	生姜	769 kcal
	梅おかか和え		かつお節(花かつお)	砂糖,油	キャベツ,もやし,きゅうり,小松菜,きざみ梅	28.6 g
	もずくと豆腐のみそ汁		昆布(だし),厚削り節(だし),もずく,豆腐,赤みそ(米・大豆),白みそ(米・大豆)		玉ねぎ,長ねぎ	
2 木	中華おこわ 端午の節句	○	豚肉	米,もち米,砂糖,ごま油,油	人参,たけのこ(水煮),ねぎ,干し椎茸	749 kcal
	鶏湯(中華スープ)		鶏がら,鶏肉,レンズ豆	油,じゃが芋	生姜,玉ねぎ,えのきだけ,小松菜	26.7 g
	白玉ぜんざい(狭山茶ソース)		小豆	白玉もち,砂糖	狭山茶 食育の日 ~東京都産~	
3	憲法記念日					
4	みどりの日					
5	こどもの日					
6	振替休日					
7 火	麦ごはん 八十八夜	○		米,★大麦		776 kcal
	お茶入りふりかけ		ちりめんじゃこ,かつお節	砂糖,★炒りごま		28.9 g
	揚げ麩入り肉じゃが		豚肉,厚削り節(だし)	油,こんにゃく,じゃが芋,砂糖,★揚げ麩	人参,干し椎茸,玉ねぎ,グリーンピース	
	こぎつねサラダ		油揚げ	緑豆春雨,ごま油,三温糖,★炒りごま	人参,もやし,キャベツ,きゅうり	
8 水	チャーハン(炒り卵)	○	豚肉,★鶏卵	米,玄米,油,ごま油	人参,干し椎茸,ニンニク,生姜,長ねぎ	796 kcal
	春雨スープ		鶏がら,豆腐	緑豆春雨	生姜,人参,玉ねぎ,もやし,小松菜	26.5 g
	いちご				いちご	
9 木	ピザトースト	○	ベーコン,チーズ	★無塩食パン,油	ニンニク,玉ねぎ,青ピーマン,マッシュルーム	848 kcal
	ポトフ		鶏がら,豚肉	油,さつまいも,でん粉	生姜,切り人参,玉ねぎ,キャベツ,しめじ	34.0 g
	こふきいも			じゃが芋,バター	パセリ	
10 金	玄米ごはん	○		米,玄米		773 kcal
	五月煮		厚削り節(だし),昆布,鶏肉	こんにゃく,砂糖,じゃが芋	ごぼう,人参,たけのこ(水煮),さやいんげん	36.1 g
	魚のにんにく味噌やき		鯖(さわら),白みそ(米・大豆)	砂糖,ごま油	生姜,ニンニク	
	紫蘇(しそ)ドレッシングサラダ			砂糖,ごま油	きゅうり,もやし,キャベツ,小松菜,しそ葉	
13 月	シーフードスパゲティ	○	ベーコン,★いか,あさり	★スリゲイ,油,砂糖,米粉	ニンニク,生姜,切り人参,玉ねぎ,マッシュルーム,トマト,バジル	809 kcal
	マセドアンサラダ			じゃが芋,油,砂糖	人参,きゅうり,キャベツ,コーン	30.3 g
	バナナツツケーキ		★鶏卵,調理用牛乳	バター,砂糖,★薄力粉,アーモンド	バナナ	
14 火	玄米ごはん	○		米,玄米		781 kcal
	家常豆腐(ジャージャー豆腐)		豚ひき肉,生揚げ 体力UP献立 ~鉄分強化献立~	油,砂糖,でん粉,ごま油	ニンニク,生姜,玉ねぎ,キャベツ,人参,干し椎茸,きくらげ(乾),たけのこ(水煮),小松菜	33.4 g
	わかめスープ		豚骨,豆腐,わかめ	ごま油	生姜,玉ねぎ,もやし	
15 水	柏パン	○		★セサミ食パン		784 kcal
	おからハンバーグ		豚ひき肉,おから,豆乳,★鶏卵	油,砂糖	玉ねぎ,人参,干し椎茸	35.6 g
	ポイルキャベツ				キャベツ	
	レタススープ		鶏がら,ベーコン	じゃが芋	生姜,人参,玉ねぎ,えのきだけ,レタス	
16 木	ガーリックライス	○		米,玄米,オリーブ油	ニンニク,コーン,パセリ	753 kcal
	白身魚のハーブ焼き		白身魚(ホキ)	オリーブ油	オレガノ,バジル	32.6 g
	ラタトゥユソース		ベーコン	油	ニンニク,玉ねぎ,なす,黄ピーマン,トマト	
	ひよこ豆のクリームスープ		鶏肉,ひよこ豆,鶏がら,調理用牛乳,生クリーム	油,コーンスターチ	玉ねぎ,人参,切り生姜,小松菜	
17 金	カツ丼 運動会応援	○	豚ひれ,★鶏卵	米,玄米,★薄力粉,★パン粉,油,砂糖,でん粉	玉ねぎ,グリーンピース	795 kcal
	すりごまみそ汁		昆布(だし),厚削り節(だし),白みそ(米・大豆),わかめ	★白すりごま	人参,キャベツ,もやし	34.6 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
18	運動会(お弁当持参)					
20	運動会振替休日					
21	運動会予備日①(お弁当持参)					

裏面にも献立表の続きがあります

22 水	チキンカレーライス	○	鶏肉,鶏がら	運動会予備日②	米,玄米,油,じゃが芋,米粉	ｺﾝｺﾞ,生姜,玉ねぎ,人参	756 kcal
	こんにゃくわかめサラダ		わかめ		こんにゃく,砂糖,ごま油	きゅうり,もやし,キャベツ	26.1 g
	果物（柑橘類）					美生柑	
23 木	玄米ごはん	○			米,玄米		732 kcal
	桜えびのふりかけ		しらす干し,★さくらえび(素干し),青のり	★炒りごま		31.4 g	
	切干大根の卵焼き		鶏ひき肉,★鶏卵	油,砂糖	切干大根,人参,干し椎茸,ねぎ		
	武者汁(大分県)		厚削り節(だし),さつま揚げ,赤みそ(米・大豆),白みそ(米・大豆)	ごま油,こんにゃく	人参,大根,長ねぎ,小松菜		
24 金	ビビンバ(炒り卵)	○	豚ひき肉,★鶏卵		米,玄米,油,砂糖,ごま油	生姜,人参,もやし,小松菜	727 kcal
	中華コーンスープ(玉米湯)		鶏がら,鶏肉	ごま油,でん粉	生姜,ｺﾝｺﾞ,玉ねぎ,人参,ｸﾚ-ﾎﾝｺﾞ缶,コーン	28.2 g	
	メロン				メロン		
27 月	さぶらぎごはん	○	いり大豆(黄大豆)	さぶらぎごはん ～郷土料理(田植え)	米,玄米		727 kcal
	鯖の塩焼き		鯖(さば)				35.0 g
	ゆで野菜の酢醤油かけ				砂糖	もやし,キャベツ,きゅうり,小松菜	
	ぼっかけ汁		昆布(だし),厚削り節(だし),生揚げ,白みそ(米・大豆)		こんにゃく	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	
28 火	みそラーメン	○	豚ひき肉,だし,豚骨,鶏がら,白みそ(米・大豆),赤みそ(米・大豆)	★中華麺,★炒りごま,★白ねりごま,ごま油	ｺﾝｺﾞ,生姜,とうがらし(乾),人参,もやし,きくらげ(乾),長ねぎ,にら	730 kcal	
	じゃがまるくん		チーズ	じゃが芋,砂糖,でん粉,油		29.3 g	
	グレープフルーツ寒天ゼリー		粉寒天	砂糖	ｸﾞﾚｰﾌﾞﾌﾙｰﾂｼﾞｭｰｽ		
29 水	玄米ごはん	○			米,玄米		835 kcal
	酢豚		豚肉	じゃが芋,油,でん粉,油,砂糖	玉ねぎ,人参,たけのこ(水煮),干し椎茸,青ﾋﾞｰﾏﾝ	30.4 g	
	にらたまスープ		鶏がら,豆腐,★鶏卵	ごま油,でん粉	生姜,えのきたけ,きくらげ(乾),玉ねぎ,にら		
30 木	チーズチリトースト	○	豚ひき肉,チーズ	★無塩食パン,油,砂糖	ｺﾝｺﾞ,生姜,玉ねぎ,人参	797 kcal	
	アスパラとじゃがいものスープ		鶏がら,ベーコン,レンズ豆	油,じゃが芋	生姜,キャベツ,ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ,ﾊﾟｾﾘ	30.6 g	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	りんご缶,みかん缶,黄桃缶		
31 金	鶏ごぼうごはん	○	鶏肉,きざみのり	3年修学旅行	米,玄米,油,こんにゃく,砂糖	生姜,ごぼう,干し椎茸,人参	707 kcal
	ししゃものごま焼き		ししゃも,★鶏卵		★すりごま		28.3 g
	油揚げのみそ汁		昆布(だし),厚削り節(だし),油揚げ,白みそ(米・大豆)		じゃが芋	玉ねぎ,小松菜	

（注）食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

2日（木） 端午の節句（5月5日） 5月5日は端午の節句です。『端午の節句』は、もともと中国から伝わった節句で、日本五節句の一つです。「菖蒲の節句」とも言います。「菖蒲」の音が、武を重んじる「尚武」と同じことから、江戸時代、武家の間で男の子の成長を祈る節句として定着しました。 2日の給食では、ちまきの具としてよく使われる「中華おこわ」、中国では、鶏肉の鶏の発音と「吉祥」の吉の発音が同じことから、お祝いの料理に欠かせない鶏肉を使ったスープにしました。	2日（木）、7（火） 食育の日 八十八夜 5月1日は八十八夜です。八十八夜とは、立春（今年は2月4日）から数えて88日目にあたる日のことです。ちょうどお茶の新芽が出る頃で、この頃からお茶摘みが始まります。また、八十八夜は、お米を作る上でも重要な時期です。米の字を分けると「八十八」になることや末広がりの八が重なることから、八十八夜に糀まきをすると、秋においしいお米が収穫できると言われています。 2日（木）は、東京都産の狭山茶と白玉餅を使ったデザート、 7日（火）は、お茶の葉を使ったふりかけを提供する予定です。
14日(火) 体力UP ～鉄分強化メニュー～ 運動会が近づいてきました。鉄分が不足すると貧血になり、めまいや立ちくらみが起こりやすくなったり、勉強や運動に集中できないことがあります。女性だけでなく、運動量が多くなる中学生、高校生は、男女ともに貧血になりやすくなります。 鉄分は、摂取しづらい栄養素です。レバー・赤身の肉・赤身の魚・貝類・卵・大豆や大豆製品・ほうれん草や小松菜などの青菜・切干大根・のりなどの海藻類に多く含まれているので、これらの食材を積極的に食べるように心がけましょう。 また、5月は早寝早起き朝ごはん月間です。朝食が食べられるように早寝早起きを心がけましょう。朝ごはんを食べていないと、運動会の練習中に貧血になり倒れてしまいます。また、ご飯やパン、麺などの炭水化物を中心に赤黄緑の食品をバランスよくとれるようにしましょう。	27日(月) ～郷土料理（田植え）～ 27日（月）の献立には、田植えの時期に食べられてきた郷土料理を紹介します。 さぶらぎご飯は、三重県・奈良県・大阪府などに伝わる郷土料理です。さぶらぎご飯の「さぶらぎ」は、「田開き」を意味する言葉です。古くから田植え前に稲の苗が順調な生育を祈って、農家で食べられてきた郷土料理です。 焼き鯖は、滋賀県の湖北地方（琵琶湖の北側）において、田植えの忙しい時期を乗り切れるように鯖を焼いて贈る「五月見舞い」と呼ばれる風習があることに由来しています。 ぼっかけ汁は、旬の野菜と油揚げや生揚げがたくさん入った汁物で福井県の郷土料理です。地域によって食べる機会が異なりますが、田植えが無事終わった後のお祝いに食べる地域もあります。 27日（月）は、これらの郷土料理を提供する予定です。