



5月の献立表

令和7年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 飴子
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	エネルギー たんぱく質		
1木	チキンライス	○	鶏肉	米,玄米,油	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,グリルビーフ	724 kcal 26.6 g		
	洋風卵スープ		鶏がら,ベーコン,★鶏卵	でん粉,八十八夜 ～東京都産抹茶～	生姜,玉ねぎ,えのきだけ,小松菜			
	抹茶プリン		粉寒天,ゼラチン,調理用牛乳,生クリーム	砂糖				
2金	玄米ごはん	○		米,玄米		698 kcal 29.0 g		
	おからハンバーグ		大豆,豚ひき肉,鶏ひき肉,ひじき, おから,豆乳	油,でん粉	玉ねぎ,人参,干し椎茸			
	おかか和え		かつお節		キャベツ,もやし,小松菜,えのきだけ			
	白菜のみぞ汁		厚削り節,赤みそ,白みそ,わかめ	じゃが芋	人参,大根,白菜			
3	憲法記念日							
4	みどりの日							
5	こどもの日							
6	振替休日							
7水	中華おこわ (こどもの日)	○	豚肉	米,もち米,砂糖,油,ごま油	人参,たけのこ,ねぎ,干し椎茸	710 kcal 25.2 g		
	参鶏湯風スープ		鶏がら,鶏肉	油,じゃが芋,もち米	生姜,人参,キャベツ,えのきだけ,ねぎ, 小松菜			
	みたらし団子			白玉もち,砂糖,でん粉				
8木	麦ごはん	○		米,★大麦		795 kcal 30.3 g		
	親子煮		鶏肉,厚削り節,★鶏卵	油,こんにゃく,じゃが芋,砂糖	たけのこ,人参,玉ねぎ,干し椎茸,小松菜			
	カリカリ大豆		大豆	でん粉,油,三温糖,★炒りごま				
9金	ピザトースト	○	ベーコン,ピザ用チーズ	★無塩食パン,油	コニク,玉ねぎ,青椒,マッシュルーム	774 kcal 30.6 g		
	ポトフ		豚肉,鶏がら	油,さつまいも	セロリ,人参,玉ねぎ,生姜,キャベツ,しめじ, パセリ			
	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			
12月	いわしの蒲焼丼	○	鯵(いわし)	米,玄米,でん粉,油,砂糖	生姜	822 kcal 29.4 g		
	もずくと豆腐のみぞ汁		厚削り節,もずく,豆腐,赤みそ,白みそ		玉ねぎ,長ねぎ			
	ごぼうサラダ		ツナ	油,卵不使用ヨネーズ	ごぼう,人参,きゅうり,キャベツ			
13火	黒糖パン	○		★黒砂糖コッペパン		723 kcal 21.8 g		
	チリコンカン(メキシコ)		豚ひき肉,大豆,鶏がら,いんげん豆, べにはないんげん	油,じゃが芋,砂糖	コニク,生姜,玉ねぎ,人参,マッシュルーム,トマト, グリルビーフ			
	ツナサラダ(玉ねぎドレ)		ツナ	油,砂糖	キャベツ,人参,もやし,きゅうり,玉ねぎ			
14水	みそラーメン	○	豚ひき肉,大豆,豚骨,鶏がら,白みそ, 赤みそ	★生中華めん,★炒りごま,ごま油, ★白ねりごま	コニク,生姜,人参,もやし,きくらげ,長ねぎ, にら	767 kcal 31.2 g		
	じゃがまるくん		白いんげん豆,チーズ	じゃが芋,砂糖,でん粉,油				
	果物(カラマンダリン)		体力UP献立 ～鉄分強化献立～		★カラマンダリン			
15木	ごはん	○		米		749 kcal 32.3 g		
	家常豆腐(ソーキャンドウフ)		豚ひき肉,大豆,生揚げ	油,砂糖,でん粉,ごま油	コニク,生姜,玉ねぎ,キャベツ,人参,干し椎茸, きくらげ,たけのこ,小松菜			
	わかめのキムチスープ		豚骨,豚肉,豆腐,わかめ	ごま油	生姜,白菜キムチ漬け,白菜,もやし,長ねぎ			
16金	ガーリックライス	○		米,玄米,オリーブ油	コニク,玉ねぎ,コーン,パセリ	694 kcal 31.5 g		
	白身魚のハーブ焼き ラタトゥイユソース		白身魚(ホキ),ベーコン	オリーブ油,油	オレガノ,バジル,コニク,玉ねぎ,ソーキー, 黄ビーフソース,トマト			
	キャベツとアスパラのスープ		鶏がら,鶏肉,レンズ豆	油,じゃが芋	生姜,人参,キャベツ,アスパラガス			

【早寝早起き朝ごはん月間】

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！

朝ごはんを食べないと、運動会の練習中に貧血になり倒れてしまします。

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。

裏面にも献立表の続きがあります

19 月	さぶらぎごはん	食育の日 ～田植え～	○	いり大豆(黄大豆)	米		675 kcal 33.3 g		
	さばの塩焼き			鰯(さば)					
	しそドレサラダ				砂糖,ごま油	キャベツ,もやし,きゅうり,白菜,しそ葉			
	ぽっかけ汁			厚削り節,生揚げ,白みそ	こんにゃく	ごぼう,人参,大根,長ねぎ,小松菜			
20 火	ねぎ塩豚丼		○	豚モモ,豚ばら	米,玄米,ごま油	長ねぎ,生姜,ニンジン,玉ねぎ,もやし,にら,レモン果汁	744 kcal 28.4 g		
	なめこのみそ汁			厚削り節,油揚げ,豆腐,白みそ,赤みそ,わかめ	じゃが芋	人参,なめこ			
	メロン					★メロン			
21 水	セサミパン		○		★セサミパン		649 kcal 30.2 g		
	照焼きチキン			鶏肉	砂糖,でん粉	生姜			
	ボイルキャベツ					キャベツ,きゅうり			
	トマトスープ			ベーコン,鶏がら,レンズ豆	油	玉ねぎ,人参,切り生姜,キャベツ,トマト,オレガノ,小松菜			
22 木	シーフードスパゲティ		○	ベーコン,★いか,あさり,粉チーズ	★入ハケティ,なたね油,油,砂糖,米粉	ニンジン,生姜,切り人参,玉ねぎ,しめじ,マッシュルーム,トマト,バジル	669 kcal 28.5 g		
	マセドアンサラダ				じゃが芋,油,砂糖	人参,キャベツ,コーン,きゅうり			
23 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,クリスピース	816 kcal 36.3 g		
	いんげんのみそ汁			厚削り節,油揚げ,白みそ,赤みそ,わかめ		人参,キャベツ,もやし,さやいんげん			
	冷凍みかん					冷凍みかん			
24	運動会(お弁当持参)								
26	運動会振替休日								
27	運動会予備日①(お弁当持参)								
28 水	運動会予備日②		○						
	チキンカレーライス			鶏肉,鶏がら,レンズ豆,粉チーズ	米,玄米,油,じゃが芋,バター,米粉	ニンジン,生姜,玉ねぎ,人参,コリアンダー	731 kcal 22.7 g		
	こんにゃくわかめサラダ			海藻ミックス	こんにゃく,油,砂糖	人参,キャベツ,もやし,きゅうり,玉ねぎ			
29 木	玄米ごはん		○		米,玄米		739 kcal 30.6 g		
	お好み焼き風卵焼き			豚肉,プロセスチーズ,★鶏卵,青のり,かつお節	油	キャベツ,人参,玉ねぎ			
	ナムル				油,ごま油,三温糖	人参,キャベツ,もやし,きゅうり			
	油揚げのみそ汁			厚削り節,油揚げ,赤みそ,白みそ,わかめ	じゃが芋	玉ねぎ,長ねぎ			
30 金	麦ごはん	3年修学旅行	○		米,★大麦		746 kcal 29.9 g		
	ししゃもの二色揚げ			ししゃも,青のり,★鶏卵	★小麦粉,油				
	炒合菜(チャーハン)			豚ひき肉	ごま油,緑豆春雨	生姜,ニンジン,人参,もやし,長ねぎ,にら			
	豆腐とわかめのみそ汁			厚削り節,豆腐,赤みそ,白みそ,わかめ		人参,大根,玉ねぎ			

(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。

1日(木) ハ十八夜	15日(木) 体力UP ～鉄分強化メニュー～
<p>5月1日はハ十八夜です。ハ十八夜とは、立春（2月3日）から数えて8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。</p> <p>また、ハ十八夜は、お米を作る上でも重要な時期です。米の字を分けると「ハ十八」になることや末広がりのハが重なることから、ハ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。</p> <p>1 (木) 当日は、東京都産の抹茶を使ったデザートを提供する予定です。</p>	<p>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は、男女ともに貧血になりやすくなります。</p> <p>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心がけましょう。</p>
7日(水) 端午の節句(5月5日)～こどもの日～	19日(月) ~食育の日(田植え)～
<p>5月5日は端午の節句(こどもの日)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。</p> <p>7日(水)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。</p>	<p>19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。</p> <p>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稻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。</p> <p>焼き鰯は、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鰯を焼いて贈る「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。</p> <p>ほっかけ汁は、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らお祝いに食べる地域もあります。</p> <p>19日(月)は、これらの郷土料理を提供する予定です。</p>