



5月の献立表

令和4年度
大田区立雪谷中学校
校長 柳 歆子
栄養士 濱田しのぶ

日	献立名	牛乳	赤の仲間 <small>たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品</small>	黄の仲間 <small>糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品</small>	緑の仲間 <small>ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品</small>	エネルギー <small>たんぱく質</small>
2月	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッペパン(無塩)、油、砂糖		868 kcal
	米粉シチュー		ベーコン、鶏肉、鳥がら、調理用牛乳、豆乳、生クリーム	油、じゃが芋、米粉、バター	人参、玉ねぎ、しめじ、生姜、ケリピーズ	32.3 g
	白玉抹茶寒天		粉寒天	白玉もち、砂糖		
3	憲法記念日					
4	みどりの日					
5	こどもの日					
6金	豆入り中華おこわ	○	豚肉、大豆	米、もち米、砂糖、ごま油、油	人参、たけのこ(水煮)、ねぎ、干し椎茸	746 kcal
	鶏湯(中華スープ)		鶏がら、鶏むね肉、レンズ豆	油、じゃが芋	生姜、キャベツ、えのきたけ、小松菜	28.9 g
	おかしな目玉焼き(黄桃牛乳寒天)		粉寒天、調理用牛乳	砂糖	黄桃(缶)	
9月	玄米ごはん	○		米、玄米		784 kcal
	のりとひじきの佃煮		もみのり、ひじき	砂糖、水あめ		32.5 g
	揚げ魚のトマトみそ		鯉(かつお)、赤みそ	でん粉、油、砂糖	生姜	
	田舎汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、豆腐、レンズ豆、白みそ	こんにゃく、じゃが芋	人参、大根、小松菜	
10火	チャーハン(炒り卵)	○	豚肉、鶏卵	米、大麦、油	人参、干し椎茸、長ねぎ	707 kcal
	パリパリサラダ(ワンタン入り)			油、砂糖、ワンタンの皮(小麦)	人参、小松菜、キャベツ	26.4 g
	わかめスープ		豆腐、わかめ	ごま、ごま油	生姜、玉ねぎ、もやし	
11水	丸パン	○		丸パン		737 kcal
	マーマレードチキン		鶏肉	マーマレード(ジャム)	ニンニク	35.4 g
	ポイルキャベツ				キャベツ	
	ポークビーンズ		豚肉、鶏がら、大豆	油、じゃが芋、砂糖、米粉	ニンニク、玉ねぎ、人参、生姜、パセリ	
12木	胚芽ごはん	○		米、胚芽米		793 kcal
	五月煮		さば削り節(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)、さやえんどう	33.8 g
	魚のにんにく味噌やき		さごし(鯖の稚魚)、麦みそ	砂糖、ごま油	生姜、ニンニク	
	ゆで野菜の酢醤油かけ			砂糖	もやし、キャベツ、小松菜	
13金	上海麺	○	豚肉、鶏がら、いか、むきえび	中華麺、油、でん粉、ごま油	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参、干し椎茸、たけのこ(水煮)、白菜、もやし、チゲンサイ	723 kcal
	えのきと豆腐の中華スープ		鶏がら、鶏肉、豆腐	ごま油	生姜、人参、玉ねぎ、えのきたけ、にら	33.3 g
	メロン(1切)				メロン	
16月	さぶらぎご飯	○	いり大豆(黄大豆)	米、大麦		794 kcal
	焼き鯖		鯖(さば)文化干し			29.4 g
	ぼっかけ汁		昆布(だし)、さば削り節(だし)、生揚げ、白みそ	こんにゃく	ごぼう、人参、大根、長ねぎ、小松菜	
	みたらし団子			白玉もち、砂糖、でん粉		
17火	チキンカレーライス	○	鶏肉、鶏がら	米、大麦、油、じゃが芋、米粉	ニンニク、生姜、玉ねぎ、人参	800 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	コーン、人参、小松菜	29.4 g
	果物(柑橘類)				ジュースフルーツ	
18水	黒糖パン	○		黒砂糖パン		732 kcal
	揚げ魚のハーブケソースかけ		白身魚(ホキ)	でん粉、油、砂糖、バター	玉ねぎ、りんご、レモン	32.3 g
	フレンチサラダ			砂糖、油	人参、キャベツ、小松菜	
	コーンクリームスープ		鶏がら、ベーコン、鶏肉、調理用牛乳	油、コーンスターチ	生姜、玉ねぎ、人参、クリームコーン(缶)、コーン、パセリ	
19木	★3年生 修学旅行(予定)★	○				
	高野めし		昆布(だし)、油揚げ、鶏肉、高野豆腐	米、大麦、油	ごぼう、人参	786 kcal
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉、米粉、油	生姜、ねぎ	32.8 g
	根菜みそ汁		さば削り節(だし)、油揚げ、レンズ豆、白みそ、赤みそ	こんにゃく	大根、人参、ごぼう、さやいんげん	

(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。

裏面にも献立表の続きがあります

日	献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質・無機質など、血や肉や骨になる栄養素を多く含む食品	黄の仲間 糖質・脂質など、熱や力の元になる栄養素を多く含む食品	緑の仲間 ビタミン・無機質など、体の調子を整える栄養素を多く含む食品	エネルギー たんぱく質
20 金	★3年生 修学旅行(予定)★					
	スパゲティクリームソースかけ	○	ベーコン, 鶏肉, 鳥がら, 調理用牛乳, 生クリーム, パルメザンチーズ	スパゲティ, 油, バター, 小麦粉	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, 生姜, パセリ	759 kcal
	コーンサラダ			砂糖, 油	コーン, キャベツ, きゅうり	28.8 g
	ココアブラウニー (米粉・豆乳)		豆乳	米粉, 砂糖		
23 月	★3年生 振替休業日(予定)★					
	チーズチリトースト	○	豚ひき肉, 大豆(まめプラス), ピザ用チーズ	無塩食パン, 油, 砂糖	ニンク, 生姜, 玉ねぎ, 人参	754 kcal
	キャベツとじゃがいものスープ		鶏がら, 鶏むね肉, レンズ豆	油, じゃが芋	生姜, キャベツ, パセリ	32.0 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)	
24 火	ビビンバ(炒り卵)	○	豚ひき肉, 大豆(まめプラス), 鶏卵	米, 大麦, 油, 砂糖, ごま油	生姜, たけのこ(水煮), 人参, 小松菜, もやし	794 kcal
	参鶏湯風スープ		鶏がら, 鶏むね肉, レンズ豆	油, じゃが芋, 大麦	生姜, キャベツ, ねぎ	30.1 g
	グレープフルーツ寒天ゼリー		粉寒天	砂糖	グレープフルーツジュース	
25 水	肉野菜うどん	○	昆布(だし), 厚削り節(だし), 豚肉, 油揚げ	うどん, 油	干し椎茸, 人参, 玉ねぎ, 長ねぎ, 小松菜	772 kcal
	大豆とじゃこの甘辛揚		大豆, ちりめんじゃこ	でん粉, 油, 砂糖, ごま, 油		32.5 g
	果物(柑橘類)				河内晩柑	
26 木	麦ごはん			米, 大麦		827 kcal
	かつおでんぶのふりかけ	○	かつお節	砂糖, ごま		34.8 g
	切干大根の卵焼き		鶏ひき肉, 鶏卵	油, 砂糖	切干大根, 人参, ねぎ	
	豚汁		さば削り節(だし), 豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	油, こんにゃく, じゃが芋	ごぼう, 人参, 大根, 小松菜	
27 金	ガーリックライス			米, 大麦, オリーブ油	ニンク	788 kcal
	白身魚のハーブ焼	○	白身魚(メルルーサ)	オリーブ油	オレガノ, バジル	31.6 g
	ラタトゥユソース		ベーコン	油	ニンク, 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, セリ, 生姜, パセリ	
30 月	きじ焼き丼		鶏肉, きざみのり	米, 大麦, 油, 砂糖		768 kcal
	梅おかか和え		かつお節(粉)	砂糖, 油	人参, もやし, 小松菜, 梅	28.7 g
	もずくのみそ汁	○	昆布(だし), さば削り節(だし), もずく, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		玉ねぎ, 長ねぎ	
31 火	胚芽ごはん			米, 胚芽米		868 kcal
	酢豚	○	豚肉	じゃが芋, 油, でん粉, 砂糖	玉ねぎ, 人参, たけのこ(水煮), 干し椎茸, 青ピーマン	30.2 g
	にらたまスープ		鶏がら, 豆腐, 鶏卵	ごま油, でん粉	生姜, 人参, にら	

(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。

※今月の小松菜は東京都産、5月9日以降のえのきたけは大田区友好都市長野県東御市産を使用する予定です。

※食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数など詳しい資料が必要な方、食材の産地などの情報が必要な方は栄養士へ問い合わせください。

<p>2日(月) 八十八夜</p> <p>5月2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、八十八夜に初まきをすると、秋に美味しいお米が収穫できると言われています。</p> <p>2日の給食では抹茶と白玉餅を使ったデザートを提供する予定です。</p>	<p>6日(金) 端午の節句(5月5日)</p> <p>5月5日は端午の節句でした。『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>6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。デザートには、目玉焼きのような形のお菓子を提供する予定です。</p>
<p>16日(月) 食育の日 ～郷土料理(田植え)～</p> <p>16日(月)の食育の日献立には、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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>16日(月)は、これらの郷土料理を提供する予定です。</p>	<p>30日(月) 体力UP ～鉄分強化メニュー～</p> <p>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。</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に心がけましょう。</p> <p>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。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。</p>