



5月の献立表



令和元年度

西東京市立柳沢中学校

日曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物 果物・デザート	1群・2群 (たんぱく質・無機質) 主に体の組織をつくる	5群・6群 (炭水化物・脂質) 主にエネルギーになる	3群・4群 (ビタミン・ミネラル) 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
7火		つけ麺 (みそ味)	ジャンボ餃子 清見オレンジ	豚肉、みそ	中華めん、油、 ギョウザの皮、ごま油、 片栗粉	にんにく、しょうが、人参、 もやし、ねぎ、椎茸、ニラ、 小松菜、キャベツ、 清見オレンジ	801kcal 30.0g
8水		セルフ フィッシュバーガー	ポテトスープ ミニトマト	メルルーサ、ひじき、 ベーコン、 生クリーム、調理乳	コッペパン、じゃがいも、 小麦粉、パン粉、油、 バター	キャベツ、玉ねぎ、人参、 パセリ、ミニトマト	809kcal 34.1g
9木		麦ご飯	ヘルシーバーグ ホタテと大根のサラダ どさんこ汁	豚肉、ホタテ、豆腐、 卵、油揚げ、わかめ、 みそ	米、米粒麦、パン粉、 じゃがいも、バター、 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、大根、赤ピーマン、 きゅうり、人参、コーン、 ねぎ、にんにく	775kcal 30.8g
10金		まぜまぜビビンバ	甘酢漬け 昆布スープ 甘夏みかん	豚肉、豆腐、糸昆布	米、油、ごま、 ごま油、砂糖	しょうが、ほうれん草、もやし、 大根、キャベツ、人参、 きゅうり、かぶ、レモン、ねぎ、 たけのこ、甘夏みかん	775kcal 30.4g
13月		セサミトースト	ポトフ 高野豆腐のから揚げサラダ	豚肉、ウィンナー、 高野豆腐	食パン、じゃがいも、油、 ごま、砂糖、片栗粉、 マーガリン、ごま油	人参、セロリー、キャベツ、 玉ねぎ、かぶ、きゅうり、大根、 もやし、しょうが、にんにく	827kcal 31.9g
14火		かき揚げ丼	お浸し すまし汁	鶏肉、豆腐、わかめ、 かつお節、ホタテ	米、さつまいも、 片栗粉、小麦粉、上新粉、 砂糖、油	玉ねぎ、人参、春菊、小松菜、 キャベツ、たけのこ	799kcal 28.6g
15水		スパゲッティ ミートソース	ツナサラダ おかしな目玉焼き	豚肉、ツナ、チーズ、 寒天、乳酸菌飲料	スパゲティ、油、 小麦粉、砂糖	ごぼう、にんにく、しょうが、 玉ねぎ、人参、セロリー、大根、 きゅうり、黄桃	820kcal 29.5g
16木		ピースご飯	ポテトカレーコロック ひじきのサラダ シャキシャキスープ	豚肉、鶏肉、ベーコン、 ひじき	米、じゃがいも、油、 小麦粉、パン粉、片栗粉、 ごま、砂糖	グリーンピース、人参、玉ねぎ、 きゅうり、キャベツ、コーン、 レタス	812kcal 28.9g
17金		鮭ご飯	ごま小判焼き 野沢菜のごま風味炒め きのこ汁	鮭、鶏肉、豚肉、卵	米、さといも、ごま、 片栗粉、ごま油	野沢菜、人参、根みつば、 しょうが、玉ねぎ、椎茸、 小松菜、しめじ、 えのきたけ、ねぎ	777kcal 35.7g
20月		麦ご飯	元気みそ きすのいそべ揚げ もやしと春雨のサラダ 吉野汁	豚肉、鶏肉、きす、 青のり、ハム、みそ、	米、米粒麦、砂糖、 油、上新粉、小麦粉、 片栗粉、そうめん、 こんにゃく、春雨	人参、ごぼう、ねぎ、椎茸、 しょうが、きゅうり、人参、 もやし、レモン、小松菜	794kcal 29.2g
21火		じゃじゃ麺	かきたま汁 がんづき	豚肉、大豆、みそ、卵、 調理乳	うどん、小麦粉、米粉、 片栗粉、ごま油、油、 砂糖、黒砂糖、 ごま、はちみつ	きゅうり、しょうが、にんにく、 人参、椎茸、ねぎ、玉ねぎ、 たけのこ、小松菜	800kcal 33.1g
22水		パエリア	ミネストローネ アンデスメロン	えび、いか、ホタテ、 豚肉、鶏肉	米、マカロニ、砂糖、 じゃがいも、油、バター	にんにく、玉ねぎ、人参、 ピーマン、赤ピーマン、 マッシュルーム、セロリー、 トマト缶、アンデスメロン	760kcal 30.5g
23木		3年生修学旅行 きな粉揚げパン	鶏肉と白菜のスープ煮 フルーツゼリー	鶏肉、きな粉、アガー	コッペパン、油、砂糖、 片栗粉、しらたき	しょうが、玉ねぎ、白菜、人参、 ねぎ、小松菜、椎茸、みかん、 パイン	771kcal 30.0g
24金		3年生修学旅行 ハムカツカレー	ガーリック風味サラダ 冷凍みかん	豚肉、ハム	米、米粒麦、油、 じゃがいも、砂糖、 小麦粉、黒砂糖、パン粉	にんにく、しょうが、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ、人参、みかん	847kcal 28.0g
27月	3年生振替休業日 ★1・2年生★ お弁当を持参してください						
28火		セルフ メンチカツサンド	春雨とチンゲン菜の汁物 塩きゅうり サンフルーツ	豚肉	コッペパン、小麦粉、 パン粉、油、春雨	玉ねぎ、キャベツ、人参、 えのきたけ、チンゲン菜、ねぎ、 きゅうり、サンフルーツ	775kcal 35.1g
29水		ポークストロガノフ	じゃこサラダ 抹茶ケーキ	豚肉、ちりめんじゃこ、 ひじき、生クリーム、 卵、調理乳、 甘納豆(小豆)	米、油、ごま油、 小麦粉、砂糖、バター	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 人参、マッシュルーム、抹茶、 トマトピューレ、キャベツ、 きゅうり、人参、レタス、レモン	862kcal 28.9g
30木		胚芽米ご飯	あじの塩焼き 蒸し鶏入りサラダ 生揚げの田舎汁	あじ、鶏肉、生揚げ、 みそ	胚芽精米、じゃがいも、 春雨、油、ごま	人参、きゅうり、もやし、大根、 ごぼう、ねぎ、小松菜	765kcal 35.3g
31金		マーボー丼	つみれ汁	豆腐、豚肉、いわし、 みそ	米、片栗粉、さといも、 砂糖、油、ごま油	ねぎ、たけのこ、玉ねぎ、にら、 しょうが、にんにく、椎茸、 きくらげ、人参、大根、 ねぎ、小松菜	781kcal 32.1g

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。

※ 1・2年生は、27日(月)は給食がありませんので、お弁当を持参してください。

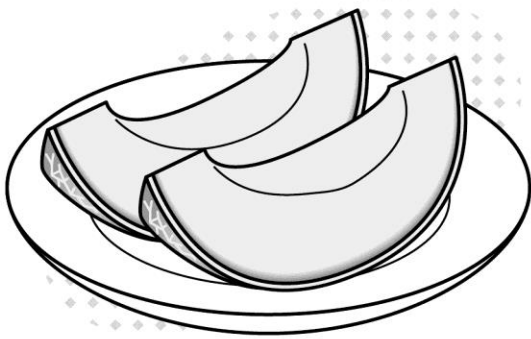
5月の食育目標

『 食事の衛生について気を付けよう 』

献立より

- 9日（木）ヘルシーバーグ・・・水気を切った豆腐と豚ひき肉、玉ねぎ等の具材を混ぜ合わせて小判型にして焼きます。
- 13日（月）高野豆腐のから揚げサラダ・・・鉄分たっぷりの高野豆腐に片栗粉をつけて揚げ、サラダと混ぜ合わせます。
- 14日（火）かき揚げ丼・・・ホタテ、玉ねぎ、人参、さつまいも、春菊のかき揚げをご飯にのせます。
- 16日（木）ピースご飯・・・ピースご飯のピースは、グリーンピースのことです。グリーンピースは春が旬です。
- シャキシャキスープ・・・シャキシャキスープは、レタスの食感が楽しめるスープです。
- 24日（金）ハムカツカレー・・・25日は保谷第二小学校の運動会です。前日の給食は、ハムカツカレーです。

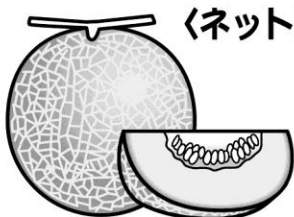
メロン



キュウリやスイカと同じウリ科のつる性植物。農林水産省では、果実的な利用をする野菜として「果実的野菜」に分類しています。日本で古くから食べられていた「マクワウリ」などの東洋種と、明治時代以降にアメリカやヨーロッパから伝わった「アールス」などの西洋種があり、さらに両方を交配させた「プリンスメロン」など、多くの品種があります。皮の網目模様の有無（ネット型・ノーネット型）や、果肉の色の違い（緑色・赤色・白色）など、見た目もさまざまです。主な産地は、茨城県、北海道、熊本県※で、北海道の夕張メロンをはじめ、地域独自の品種も数多く作られています。

※農林水産省「平成 29 年産野菜生産出荷統計」

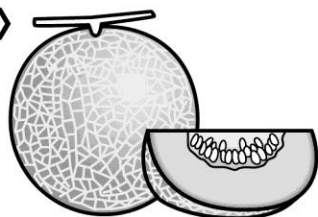
主な品種



〈ネット型〉

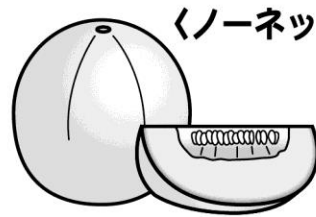
アンデスメロン

〈主に黄緑色の果肉〉



クインシーメロン

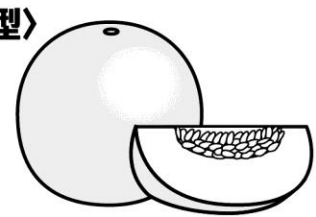
〈赤（オレンジ）色の果肉〉



〈ノーネット型〉

プリンスメロン

〈オレンジ色～黄緑色の果肉〉



ホームランメロン

〈白色の果肉〉



5月の地場・産直
生産物

《 田倉農園 》

小松菜・ほうれん草・
大根・かぶ・レタス・
キャベツ・きゅうり

《 ファーム柳沢 》

ミニトマト

