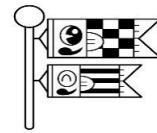




5月の献立表



令和7年度

西東京市立保谷中学校

日	曜		献立名		第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・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 (Kcal) たんぱく質 (g)
1	木	主食	ココア揚げパン		スキムミルク, ココア	パン, 油, 砂糖		702 kcal 26.3 g
		主菜	ポークビーンズシチュー		豚肉, 大豆	じゃが芋, 小麦粉, マーガリン, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, しめじ, セロリー, トマト	
		副菜	ほうれんそうときのこのサラダ		ベーコン	油, 砂糖	しめじ, ほうれん草, にんじん, キャベツ, とうもろこし, にんにく	
2	金	主食	中華おこわ		鶏肉	米, もち米, 油, 砂糖	にんじん, 筍, 椎茸, 長ねぎ	705 kcal 29.2 g
		主菜	つくね		鶏肉, たまご	油, パン粉, 砂糖, でん粉	しそ, にんじん, 長ねぎ, 玉ねぎ	
		副菜	大根サラダ			油, 砂糖	水菜, きゅうり, 大根, とうもろこし	
		副菜	かぶとかまぼこのスープ		かまぼこ, 豆腐	油	にんじん, チンゲンサイ, 長ねぎ, きくらげ	
7	水	教員研修のため、給食なし						
8	木	主食・菜	春野菜のガーリックスパゲッティ		えび, ベーコン, チーズ	スパゲッティ, 油	にんにく, 唐辛子, キャベツ, 小松菜, 筍, エリンギ	707 kcal 24.3 g
		副菜	キャロットラペ		ツナ	油, 砂糖	にんじん, ぶどう	
		その他	グリーンティーケーキ		たまご, 小豆	小麦粉, バター, 砂糖		
9	金	主食	ふきごはん		油揚げ	米, 砂糖	ふき, 椎茸	763 kcal 33.0 g
		主菜	鶏唐揚げのレモンソースがけ		鶏肉	でん粉, 油	しょうが, にんにく, レモン	
		副菜	小松菜の胡麻和え			ごま, 砂糖	小松菜, キャベツ, にんじん	
		副菜	大根とえのきのみそ汁		豆腐, 油揚げ, 味噌		大根, えのきたけ, 長ねぎ	
12	月	主食	かてめし		鶏肉, 油揚げ	米, 油, 砂糖	にんじん, 大根, ごぼう, 椎茸, 枝豆	786 kcal 35.2 g
		主菜	めひかりのから揚げ		めひかり	でん粉, 油		
		副菜	わかめサラダ		わかめ	油, 砂糖	にんじん, キャベツ, 大根, きゅうり	
		副菜	つみっこ		鶏肉, 油揚げ	小麦粉, じゃが芋, こんにゃく	にんじん, 大根, れんこん, 椎茸, 長ねぎ	
13	火	主食・菜	シーフードカレー		いか, えび, ツナ	米, 麦, 油, じゃが芋, 小麦粉, バター	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん	811 kcal 27.7 g
		副菜	青菜の炒めもの		豚肉	ふ, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, もやし, チンゲンサイ	
		その他	おかしな目玉焼き		寒天, 牛乳	砂糖	桃	
14	水	主食	鶏ごぼうごはん		鶏肉	米, ごま, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん	719 kcal 32.6 g
		主菜	みそカンブラ		味噌	じゃが芋, 油, 砂糖, ごま		
		副菜	いかにんじん		いか, 昆布	砂糖	にんじん	
		その他	しらす入りかきたま汁		かまぼこ, 豆腐, たまご, しらす干し	でん粉	ほうれん草, 長ねぎ	
15	木	主食	セサミトースト			パン, ごま, ごま, 砂糖, マーガリン		705 kcal 30.6 g
		主菜	ボルシチ		豚肉, チーズ, 生クリーム	油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, かぶ, キャベツ, セロリー, ビーツ	
		副菜	オリヴィエサラダ		鶏肉	じゃが芋, ノンエッグマヨネーズ, 砂糖	にんじん, ブロッコリー, とうもろこし, 玉ねぎ	
		その他	清美オレンジ				清見オレンジ	
16	金	主食	大豆と高菜のごはん		大豆, 豚肉, ちりめんじゃこ	米, 油	高菜	713 kcal 36.8 g
		主菜	みそ擬製豆腐		豆腐, 鶏肉, たまご, 味噌	油, 砂糖	しょうが, にんじん, ごぼう, 長ねぎ, 椎茸, 枝豆	
		副菜	白菜の浅漬け				白菜, かぶ, にんじん, しょうが	
		副菜	きんぴら汁		豚肉	こんにゃく, 油	ごぼう, にんじん, 長ねぎ	
19	月	主食	ごはん			米		773 kcal 36.7 g
		主菜	鯖のピリ辛みそ焼き		鯖, 味噌	砂糖	長ねぎ	
		副菜	ひじきの炒め煮		ひじき, 油揚げ	こんにゃく, 砂糖	にんじん, れんこん, 鞘いんげん	
		副菜	田舎汁		生揚げ, 味噌	油, こんにゃく	にんじん, 大根, ごぼう	
20	火	主食・菜	ふんわり親子丼		鶏肉, かまぼこ, たまご	米, 麦, 砂糖, でん粉	玉ねぎ, 椎茸, みつば	784 kcal 29.5 g
		副菜	呉汁		大豆, 豆腐, 油揚げ, 味噌	こんにゃく	大根, ごぼう, しめじ, 長ねぎ	
		その他	ジューシーフルーツ				ジューシーフルーツ	
21	水	親校・本町小学校が全校遠足のため、給食はありません。お弁当をご準備ください。						
22	木	主食・菜	あんかけ焼きそば		豚肉, えび	中華めん, 油, でん粉	にんじん, 玉ねぎ, 白菜, 椎茸	742 kcal 30.3 g
		副菜	キムチ春巻		豚肉, 茎わかめ	春雨, 油, 砂糖, 春巻の皮	キムチ, もやし	
		副菜	華風きゅうり			砂糖, 油, ごま	きゅうり, 大根, にんじん, しょうが	
23	金	主食	いわしのかば焼き丼		鰯	米, 麦, でん粉, 油, 砂糖		776 kcal 34.9 g
		主菜	筑前煮		鶏肉	油, 里芋, 砂糖	しょうが, にんじん, ごぼう, れんこん, 筍, 椎茸, 鞘えんどう	
		副菜	もずく汁		もずく, 豆腐		大根, えのきたけ, 長ねぎ	
26	月	主食	ごはん			米		714 kcal 27.6 g
		主菜	じゃがいものそぼろ煮		豚肉	油, じゃが芋, しらたき, 砂糖, でん粉	にんじん, 筍, 玉ねぎ, 椎茸, 鞘えんどう	
		副菜	あおさ汁		あおさのり, かまぼこ		にんじん, 大根, 長ねぎ	
		その他	日向夏				日向夏	

日	曜		献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・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 (Kcal) たんぱく質 (g)
27	火	主食	鮭とレタスのチャーハン	鮭	米, 油, 砂糖	しょうが, 赤パプリカ, 黄パプリカ, レタス, 長ねぎ	704 kcal 27.0 g
		主菜	きのこのスープ	豚肉, 豆腐	油, でん粉	筍, チンゲンサイ, しめじ, えのきたけ, 長ねぎ	
		副菜	中華ごま団子	いんげん豆	さつま芋, 白玉粉, 砂糖, でん粉, ごま, 油		
28	水	主食	ゆかりちりめんごはん	ちりめんじゃこ	米	ゆかり	814 kcal 40.0 g
		主菜	かつおのごまがらめ	鰹	でん粉, 油, ごま, 砂糖	しょうが	
		副菜	切り昆布の炒め煮	豚肉, 昆布, ちくわ	こんにゃく, 砂糖, 油	にんじん	
		副菜	なめこ汁	豆腐, 油揚げ, 味噌		なめこ, 長ねぎ	
29	木	主食	オレンジフレンチトースト	たまご	パン, マーガリン, 砂糖	オレンジ	708 kcal 30.3 g
		主菜	トマトクリームシチュー	鶏肉, ひよこ豆, 牛乳, 生クリーム	小麦粉, バター, 油	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, ブロッコリー, マッシュルーム, トマト	
		その他	メロン			メロン	
30	金	主食	体力アップ豆々カレーライス	豚肉, 大豆	米, 麦, 油, 小麦粉, バター	しょうが, にんにく, にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, 黄パプリカ, 赤パプリカ	862 kcal 28.0 g
		主菜	ひじきと小松菜の鉄分サラダ	ハム, ひじき	油, 砂糖	小松菜, にんじん, 大根	
		その他	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	りんご, パイナップル, 桃	

☆5月の献立メモ☆

5月2日 端午の節句 「中華ちまき」「かぶとかまぼこのスープ」

5月5日のこどもの日は「端午の節句」といい、男の子の成長を祈ってこいのぼりや五月人形、兜を飾る風習があります。兜は「兜が身を守って、災いがふりかかりませんように」との願いが込められています。給食では「端午の節句」にちなんで献立で、「ちまき」と兜の形をしたかまぼこがはいったすまし汁をつくりまします。お楽しみに！！

5月12日 埼玉県郷土料理 「かてめし」「つみっこ」

どちらの料理も埼玉県の郷土料理です。埼玉県は米の生産量が少ない地域で、「糧めし」はごはんの量を増やすために具を加えて食べられていた混ぜごはんです。埼玉県は昔から小麦の栽培が盛んで、「つみっこ」は小麦粉と野菜をたっぷり使ったすいとんのような料理です。

5月30日 体力向上献立「豆々カレーライス」「ひじきと小松菜の鉄分サラダ」

中学生の体力アップとして「たんぱく質」を意識し、たっぷりと大豆がはいった「カレーライス」、成長期に必要な「鉄分」が多く含まれるひじきと小松菜を使った「サラダ」をつくりまします。

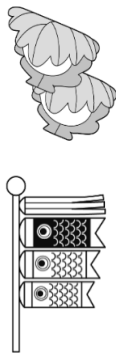
5月の給食で使用する旬の食材

ふき(落)
ふきは春が旬の山菜で、日本の特産品です。穴の開いたうすい緑色をしたもので、独特の香りとほろ苦さが特徴です。給食では、甘辛く似た落入りの具材を混ぜたごはんをつくりまします。

ジューシーフルーツ
4～6月が旬です。爽やかな香りとジューシーでみずみずしくグレープフルーツのような甘味と酸味が楽しみます。



《今月の地場産物》
今月は西東京市にある都築勲農園さんからふき、長ねぎ、レタス、ほうれんそう、ビーズ田倉農園さんから小松菜、大根、かぶが届く予定です。



端午の節句

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに係る女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲(しょうぶ)の節句ともいわれ、菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。



給食の牛乳を残さず飲もう！

給食に出る牛乳は、成長期のみなさんのために栄養素をバランスよく摂取できるよう、毎日出されています。給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。そこで牛乳を残してしまうと、1日に必要なカルシウムが十分にとれません。毎日残さず飲むようにしましょう。

