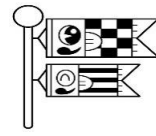




# 5月の献立表



令和3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)				
6	木	主食・菜 春野菜のガーリックスパゲティ	えび・ベーコン・チーズ	スパゲティ・油	にんにく・唐辛子・キャベツ・ほうれんそう・エリンギ・たけのこ	763 kcal				
		副菜 カラフルサラダ					油・砂糖	キャベツ・きゅうり・赤パプリカ・黄パプリカ・とうもろこし・玉ねぎ	29.1 g	
		その他 グリーンティケーキ					たまご	小麦粉・バター・砂糖・甘納豆		抹茶
7	金	主食・菜 中華おこわ	鶏肉	米・もち米・油・砂糖	人参・たけのこ・しいたけ・長ねぎ	729 kcal				
		副菜 ちくわの磯辺揚げ					ちくわ・のり	小麦粉・油	30.2 g	
		副菜 アスパラガスの磯和え					のり	油		アスパラガス・キャベツ・もやし・えのきたけ
		副菜 呉汁					大豆・豆腐・油揚げ・みそ	こんにやく・油		大根・ごぼう・しめじ・長ねぎ
10	月	主食 セサミトースト	豚肉・チーズ・生クリーム	パン・ごま・砂糖・マーガリン	しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・かぶ・キャベツ	724 kcal				
		主菜 ボルシチ					じゃがいも・油	さやいんげん・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・にんにく	26.7 g	
		副菜 グリーンサラダ					油・砂糖			
11	火	中間考査のため、給食なし								
12	水	主食 大豆と高菜のごはん	大豆・豚肉・ちりめんじゃこ	米・ごま・油	高菜	759 kcal				
		主菜 たまご焼き					たまご・ハム	油・砂糖	ほうれんそう・人参・しいたけ	35.6 g
		副菜 かぶの浅漬け					豚肉	こんにやく・油	白菜・かぶ・きゅうり・しょうが	
		副菜 きんぴら汁							ごぼう・人参・長ねぎ	
13	木	主食・菜 セルフフィッシュバーガー	メルルーサ	パン・小麦粉・パン粉・油	人参・大根・れんこん・小松菜	790 kcal				
		副菜 和風ポトフ					鶏肉・生揚げ	じゃがいも・油	みかん・パイナップル・桃・りんご	
		その他 フルーツポンチ						砂糖		
14	金	主食・菜 いわしの蒲焼き丼	いわし	米・麦・でんぷん・油・砂糖	しょうが・人参・ごぼう・れんこん・たけのこ・しいたけ・さやえんどう	814 kcal				
		副菜 筑前煮					鶏肉	油・里芋・砂糖	大根・えのきたけ・長ねぎ	
		副菜 もずく汁					もずく・豆腐			
17	月	主食・菜 肉うどん	豚肉・油揚げ	うどん・油	しょうが・人参・大根・小松菜・しいたけ・長ねぎ	765 kcal				
		副菜 いかの天ぷら					いか	小麦粉・油	39.1 g	
		その他 フルーツヨーグルト					ヨーグルト	砂糖		りんご・みかん・桃
18	火	主食・菜 キーマカレー	豚肉・ひよこ豆・レンズ豆・チーズ	米・油・小麦粉・バター	しょうが・にんにく・人参・玉ねぎ・ピーマン・黄パプリカ・赤パプリカ・セロリー・トマト	917 kcal				
		副菜 大根サラダ						油・砂糖	水菜・きゅうり・大根・とうもろこし	
		その他 おかしな目玉焼き					寒天・牛乳	砂糖	桃	
19	水	教員研修のため、給食なし								
20	木	主食 ふきごはん	鶏肉	米・砂糖	ふき・しいたけ	837 kcal				
		主菜 鶏唐揚げのレモンソースかけ					でんぷん・油	しょうが・にんにく・レモン	34.0 g	
		副菜 小松菜のごま和え					わかめ・豆腐・油揚げ・みそ	ごま・砂糖		小松菜・キャベツ・人参
		副菜 豆腐とわかめのみそ汁								大根・長ねぎ
21	金	主食 こぎつねごはん	鶏肉・油揚げ	米・ごま・砂糖	しょうが	832 kcal				
		主菜 肉じゃが					豚肉	油・じゃがいも・しらたき・砂糖	人参・玉ねぎ	29.5 g
		副菜 若竹煮					わかめ		たけのこ・人参・長ねぎ	
24	月	主食 糎飯	鶏肉・油揚げ	米・砂糖	人参・大根・ごぼう・しいたけ・枝豆	835 kcal				
		主菜 鯖の山椒焼き					鯖	でんぷん・油	37.2 g	
		副菜 つみっこ					鶏肉・油揚げ	小麦粉・こんにやく		人参・大根・れんこん・長ねぎ
		その他 日向夏								日向夏
25	火	主食・菜 しょうゆラーメン	豚肉・なると	中華麺・油	にんにく・しょうが・もやし・にんじん・ほうれんそう・長ねぎ	769 kcal				
		副菜 ポテトと豆の春巻き					ひよこ豆・ツナ	じゃがいも・油・春巻きの皮	人参・玉ねぎ	
		その他 メロン							メロン	
26	水	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	705 kcal				
		主菜 満点焼売					豚肉・豆腐・大豆・ひじき	ごま・油・でんぷん・しゅうまいの皮	しょうが	30.9 g
		副菜 きのこのスープ							たけのこ・チンゲンツアイ・しめじ・えのきたけ・エリンギ・長ねぎ	
27	木	主食 ぶどうパン	鶏肉・豆乳	パン	人参・玉ねぎ・マッシュルーム・とうもろこし	765 kcal				
		主菜 豆乳コーンチャウダー					鶏肉・チーズ	じゃがいも・マーガリン・油・小麦粉	玉ねぎ・ズッキーニ・なす・赤パプリカ	
		副菜 ズッキーニとなすのチーズ焼き						マヨネーズ		
28	金	主食・菜 とりごぼうごはん	鶏肉	米・油・砂糖	ごぼう・人参	776 kcal				
		副菜 みそカンブラ					みそ	じゃがいも・油・砂糖	32.7 g	
		副菜 いかにんじん					いか・昆布	砂糖		人参
		副菜 しらす入りかきたま汁					かまぼこ・豆腐・たまご・しらす干し	でんぷん		たけのこ・ほうれんそう・長ねぎ
31	月	運動会振替休業日の予定だったため、給食なし。お弁当をご準備ください。								

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。

## ☆5月の献立メモ☆

5月10日 外国の料理 「ボルシチ」

ボルシチは赤い色味が特徴のロシアを代表するスープです。肉・野菜をいれて長時間煮込み、赤いビートという野菜を加えます。給食でも生のビーツを使い、仕上げに生クリームを入れてコクをだします。

5月24日 埼玉県の郷土料理 「糧飯」「つみっこ」

「糧飯」は埼玉県の郷土料理で、炊き込みご飯のことを言います。米の生産量が少ない地域で、ごはんの量を増やすために具を加えていました。給食でも具沢山の糧飯をつくります。埼玉県は昔から小麦の栽培が盛んで、「つみっこ」はこの小麦粉と野菜をたっぷり使ったいわゆる”すいとん”です。

5月28日 福島県の郷土料理 「みそカンブラ」「いかにんじん」

「みそカンブラ」は皮つきのじゃがいもを油で炒め、みそと砂糖を加えてから味が染みるまで煮詰めたものです。「いかにんじん」はスルメイカとにんじんを細切りにして、しょうゆ・酒・みりんなどで味付けしたものです。福島県ではお正月にも食べられることが多い料理です。



### 5月の給食で使用する旬の食材



#### たけのこ

春の味覚と言えばたけのこです。たけのこ（竹の子・筍）は竹の地下茎についている芽が大きくなったもので、読んでの字のごとく竹の子です。地表に先端が現れたところを掘り出して食べます。5月の給食では、たけのこがはいった料理が多く登場します。

#### アスパラガス

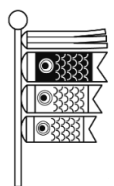
新緑の季節はアスパラガスが旬を迎える時期です。アスパラガスにはグリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスの2種類があります。同じ品種ですが、日光をたくさん浴びて光合成をしたものが緑色になり、土をかぶせて日光に当たらないように育てたものが白色になります。

#### 《今月の地場産食材》



西東京市農産物キャラクター  
めぐみちゃん

今月は西東京市にある田倉農園さんからほうれんそう・大根・小松菜・玉ねぎ  
都築勲農園さんからたまねぎ・小松菜・レタス・ズッキーニ・ほうれんそう・長ねぎが届く予定です。



#### 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、日本の田植えに関係す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。

