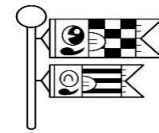




5月の献立表



令和4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)
2	月	主食・菜 中華おこわ	鶏肉	米・もち米・油・砂糖	にんじん・たけのこ・しいたけ・長ねぎ	703 kcal 25.3 g
		副菜 ひじきとれんこんの焼売	豚肉・豆腐・ひじき	油・でん粉・しゅうまいの皮	しょうが・れんこん	
		その他 はるさめスープ	鶏肉	春雨・油	にんじん・チンゲンサイ・長ねぎ・きくらげ	
6	金	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・かき菜・たけのこ・エリンギ	704 kcal 26.7 g
		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	
		デザート グリーンティーケーキ	たまご・小豆	小麦粉・バター・砂糖	抹茶	
9	月	主食 糰めし	鶏肉・油揚げ	米・油・砂糖	にんじん・大根・ごぼう・しいたけ・枝豆	780 kcal 34.8 g
		主菜 にぎすの唐揚げ	にぎす	でん粉・油		
		副菜 つみっこ	鶏肉	小麦粉・じゃがいも・こんにやく	にんじん・大根・れんこん・しめじ・長ねぎ	
		果物 清美オレンジ			清美オレンジ	
10	火	主食・菜 いわしの蒲焼丼	いわし	米・麦・でん粉・油・砂糖		813 kcal 32.1 g
		副菜 さつまいも白和え	豆腐	さつまいも・砂糖・ごま		
		副菜 若竹汁	わかめ		たけのこ・にんじん・長ねぎ	
11	水	教員研修のため、給食はありません				
12	木	主食 グリンピースごはん		米	グリンピース	721 kcal 30.4 g
		主菜 じゃがいものそぼろ煮	豚肉	油・じゃがいも・しらたき・砂糖・でん粉	にんじん・たけのこ・玉ねぎ・しいたけ・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	
		果物 美生柑			美生柑	
13	金	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・にんじん・たけのこ・ほうれんそう・長ねぎ	751 kcal 29.7 g
		副菜 キムチ春雨	豚肉・茎わかめ	春雨・油・砂糖・春巻きの皮・でん粉	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	
16	月	主食 ゆかりごはん		米	ゆかり	702 kcal 33.8 g
		主菜 鯖の南部焼き	鯖	油・ごま		
		副菜 じゃこ和え	ちりめんじゃこ		白菜・にんじん・小松菜	
		副菜 きんぴら汁	豚肉	こんにやく・油	ごぼう・にんじん・長ねぎ	
17	火	主食・菜 キーマカレー	豚肉・ひよこ豆・レンズ豆	米・麦・油・小麦粉・マーガリン	しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・セロリー	858 kcal 26.4 g
		副菜 手作り福神漬け			大根・にんじん・れんこん・なす・しょうが・しいたけ	
		デザート おかしな目玉焼き	寒天・牛乳	砂糖	桃	
18	水	主食・菜 きなこ揚げパン	きなこ	パン・油・砂糖		788 kcal 32.1 g
		副菜 ポークビーンズシチュー	豚肉・大豆	じゃがいも・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・トマト	
		副菜 ほうれんそうのサラダ		油・砂糖	ほうれんそう・にんじん・キャベツ・とうもろこし・にんにく	
19	木	主食 落ごはん	油揚げ	米・砂糖	ふき・しいたけ	780 kcal 39.2 g
		主菜 鯉のアーモンドがらめ	鯉	でん粉・油・アーモンド・砂糖	しょうが	
		副菜 大根とツナの和え物	ツナ	油・砂糖	水菜・きゅうり・大根	
		副菜 なめこ汁	豆腐・油揚げ・味噌		なめこ・長ねぎ	
20	金	主食・菜 肉うどん	豚肉・油	うどん・油	しょうが・にんじん・大根・小松菜・しいたけ・長ねぎ	779 kcal 36.3 g
		副菜 いかにんじん	いか・昆布	砂糖	にんじん	
		デザート さつまいもの蒸しパン	牛乳	小麦粉・砂糖・バター・さつまいも		
23	月	主食 こぎつねごはん	鶏肉・油揚げ	米・砂糖	しょうが	814 kcal 38.6 g
		主菜 擬製豆腐	豆腐・鶏肉・たまご	油・砂糖	しょうが・にんにく・たけのこ・長ねぎ・しいたけ・枝豆	
		副菜 浅漬け			白菜・かぶ・きゅうり・しょうが	
		副菜 沢煮椀	豚肉・油揚げ	こんにやく・油・でん粉	ごぼう・にんじん・大根・長ねぎ	
24	火	主食 セサミトースト		パン・ごま・砂糖・マーガリン		715 kcal 25.9 g
		主菜 鶏肉のクリーム煮	鶏肉・ひよこ豆・牛乳・生クリーム	小麦粉・バター・油		
		果物 デコポン			デコポン	
25	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。				
26	木	主食・菜 麻婆じゃが丼	豚肉・みそ	米・麦・じゃがいも・油・砂糖・でん粉	しょうが・にんにく・長ねぎ・にら・にんじん・たけのこ	746 kcal 27.0 g
		副菜 切干大根の中華サラダ	ちりめんじゃこ	油・砂糖・ごま	切干大根・にんじん・小松菜	
		副菜 にら玉スープ	たまご・豆腐・なると	油・でん粉	チンゲンサイ・にら・長ねぎ	
27	金	主食 菜飯		米・油・砂糖・ごま	小松菜	787 kcal 31.0 g
		主菜 豆腐カツ	豆腐	小麦粉・パン粉・油・砂糖		
		副菜 切昆布の炒め煮	豚肉・昆布・ちくわ	こんにやく・砂糖・油	にんじん	
		副菜 わかめの味噌汁	わかめ・豆腐・油揚げ・みそ		大根・えのきたけ・長ねぎ	
30	月	主食・菜 シャキシャキバーガー	豚肉・鶏肉	パン・油・パン粉・砂糖	れんこん・玉ねぎ	753 kcal 35.8 g
		副菜 ズッキーニのトマトスープ	鶏肉・いんげん豆	じゃがいも・砂糖	玉ねぎ・ズッキーニ・セロリー・トマト	
		デザート 白玉フルーツポンチ		白玉粉・砂糖	みかん・パイナップル・桃	
31	火	主食・菜 ふんわり親子丼	鶏肉・かまぼこ・たまご	米・砂糖・でん粉	玉ねぎ・しいたけ・三つ葉	772 kcal 38.7 g
		副菜 打ち豆汁	油揚げ・豆腐・大豆・みそ	油	にんじん・大根・長ねぎ	
		果物 メロン			メロン	

☆5月の献立メモ☆

5月2日 「中華おこわ」

5月5日は端午の節句（こどもの日）で、こどもの健康や成長を願い、祝う行事です。こどもの日には、古くからちまきや柏餅を食べる習慣があります。ちまきは笹の葉でもち米などを包み、蒸したもので中国から伝わったものです。給食では、ちまきに似た「中華おこわ」をつくりまします。

5月6日 グリーンティーケーキ

新茶の季節にちなんで、抹茶の香りを感じるケーキをつくりまします。「夏も近づく八十八夜…♪」という歌があるように、春と夏の変り目である八十八夜は茶摘みの時期でもあります。今年の八十八夜は5月2日（月）です。

5月9日 埼玉県の郷土料理 「糧めし」「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19日 「落ごはん」

落は春が旬で、日本特産の山菜です。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、甘辛く煮た落入りの具材を混ぜたごはんをつくりまします。



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します。5月の給食では、たけのこがはといった料理が多く登場まします。

グリーンピース

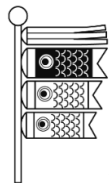
グリーンピースは、実えんどうの若い実のことです。缶詰や冷凍食品などグリーンピースは1年中出回っていますが、旬の時期は4～6月です。生のグリーンピースの香りと甘みがあるのが特徴です。

《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・かぶ
都築勲農園さんから小松菜・大根・長ねぎ・ズッキーニが届く予定です。



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まします。



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しません。毎日残さず飲むようにましましょう。

