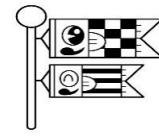




5月の献立表



令和5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	月	主食	フレンチトースト	たまご, 牛乳	パン, バター, 砂糖				762 kcal 33.5 g
		主菜	豚肉のクリーム煮	豚肉, 牛乳	じゃが芋, 小麦粉, バター, 油		玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム		
		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		
2	火	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	859 kcal 32.0 g	
		主菜	油淋鶏	鶏肉	でん粉, 油, 砂糖		しょうが, にんにく, 長ねぎ		
		副菜	春雨スープ	豚肉	春雨, 油		にんじん, チンゲンサイ, 長ねぎ, きくらげ		
		その他	フルーツ杏仁	アガー, 牛乳	砂糖		みかん		
8	月	主食	糧飯	鶏肉, 油揚げ	米, 油, 砂糖		にんじん, 大根, ごぼう, 椎茸, 枝豆	740 kcal 29.7 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, じゃが芋, こんにやく		にんじん, 大根, れんこん, しめじ, 長ねぎ		
9	火	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	720 kcal 32.1 g	
		副菜	レタスのトマトスープ	ベーコン, 鶏肉, いんげん豆	砂糖		にんじん, 玉ねぎ, レタス, セロリー, しめじ, トマト		
		その他	フルーツポンチ		砂糖		みかん, パイナップル, 桃, りんご		
10	水	教員研修のため、給食はありません							
11	木	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	734 kcal 36.4 g	
		副菜	たぬき汁	豆腐, 油揚げ, 味噌	油, こんにやく		しょうが, 大根, えのきたけ, 長ねぎ		
		その他	ジュシーフルーツ				ジュシーフルーツ		
12	金	主食	わかめごはん	わかめ	米, 麦			712 kcal 29.5 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		
15	月	主食	塩ラーメン	豚肉, うずら卵, なた	中華めん, 油, ごま		しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, きくらげ, 長ねぎ	808 kcal 32.2 g	
		主菜	春巻	豚肉	春雨, 油, 砂糖, 春巻の皮, でん粉		しょうが, 筍, にら, 椎茸		
		副菜	華風きゅうり		砂糖, 油		きゅうり, 大根, にんじん, しょうが		
16	火	主食	ごはん		米			750 kcal 33.9 g	
		主菜	いかのかりんとう揚げ	いか	でん粉, 油, 砂糖				
		副菜	きんぴらごぼう	豚肉	こんにやく, 油, 砂糖		にんじん, ごぼう, 鞘いんげん		
		副菜	みそ汁	わかめ, 豆腐, 油揚げ, 味噌			大根, えのきたけ, 長ねぎ		
17	水	主食	ミルクパン		パン			633 kcal 30.9 g	
		主菜	スペイン風オムレツ	鶏肉, たまご	油, じゃが芋, 砂糖		にんじん, 玉ねぎ		
		副菜	野菜スープ	豚肉			にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, 小松菜, セロリー		
		その他	ジュシーフルーツ				ジュシーフルーツ		
18	木	主食	ふきごはん	油揚げ	米, 砂糖		ふき, 椎茸	656 kcal 34.9 g	
		主菜	魚の麦味噌焼き	鯖, 味噌	麦, 砂糖		しょうが		
		副菜	からし和え		砂糖, 油		にんじん, 小松菜, 白菜, もやし		
		副菜	すまし汁	かまぼこ, 豆腐			にんじん, 筍, しめじ, 小松菜		
19	金	主食・菜	ドライカレー	豚肉, チーズ	米, 麦, 油, バター, 小麦粉		しょうが, にんにく, にんじん, ごぼう, 玉ねぎ, 黄パプリカ, しめじ, セロリー	816 kcal 28.4 g	
		副菜	こんにやくサラダ		こんにやく, 油, 砂糖		キャベツ, きゅうり		
		その他	お菓子な目玉焼き	寒天, 牛乳	砂糖		桃		
22	月	主食・菜	麻婆丼	豆腐, 豚肉, 味噌	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉		しょうが, にんにく, 長ねぎ, にら, にんじん, 筍	705 kcal 29.5 g	
		副菜	中華サラダ		油, 砂糖		にんじん, きゅうり, もやし		
		副菜	わかめとキャベツのスープ	鶏肉, わかめ	油		しょうが, キャベツ, にんじん, 長ねぎ, きくらげ		
23	火	主食	ペネアラビアータ	ベーコン	ペネ, 油, 砂糖		にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, マッシュルーム, トマト	711.0 kcal 27.5 g	
		主菜	じゃがいものチーズ焼き	ベーコン, チーズ	じゃが芋, 油		玉ねぎ, エリンギ		
		副菜	フレンチサラダ		油, 砂糖		キャベツ, にんじん, ブロッコリー, きゅうり		
24	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。							
25	木	主食	ピラフ	ハム	米, 麦, 油, バター		にんじん, 玉ねぎ, ピーマン, マッシュルーム, とうもろこし	682 kcal 27.9 g	
		主菜	白身魚のフライ	ホキ	小麦粉, パン粉, 油		玉ねぎ		
		副菜	コンソメスープ	ベーコン	油, じゃが芋		しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー		
26	金	主食	ごはん		米			544 kcal 27.9 g	
		主菜	豚肉の生姜炒め	豚肉	油, でん粉		玉ねぎ, しょうが		
		副菜	キャベツのおかか和え	かつお			キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん		
		副菜	みそ汁	わかめ, 味噌	じゃが芋		にんじん, 玉ねぎ, 小松菜		
29	月	主食・菜	けんちんうどん	油揚げ	うどん, 里芋, こんにやく, 油		にんじん, 大根, ごぼう, しめじ, 長ねぎ	601 kcal 22.5 g	
		副菜	じゃこ和え	ちりめんじゃこ			白菜, にんじん, 小松菜		
		その他	抹茶蒸しパン		小麦粉, 砂糖, 油		抹茶		

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)	
30	火	主食	ガーリックトースト	パン, マーガリン	にんにく	689 kcal 26.4 g	
		主菜	ポークビーンズシチュー	豚肉, 大豆	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		
		その他	メロン		メロン		
31	水	主食	ごはん	米		695 kcal 32.3 g	
		主菜	鯖の香味焼き	鯖	しょうが, にんにく, 長ねぎ		
		副菜	小松菜のひじき和え	ひじき	油, 砂糖		小松菜, 大根, にんじん
		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

☆5月の献立メモ☆

5月2日 こどもの日の献立 「中華ちまき」

こどもの日は「端午の節句」といって、男の子の成長を祈ってこいのぼりや五月人形を飾り、ちまきや柏餅を食べる風習があります。給食では旬のたけのこがはいった「中華ちまき」をつくります。

5月8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18日 「落ごはん」

落は春が旬の山菜で、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、甘辛く煮た落入りの具材を混ぜたごはんをつくります。



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。

サワラ(鱈)

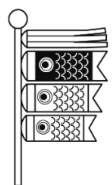
サワラは魚へんに春と書き、春を告げる魚といわれています。全長が70cm以上、最大1mを超す大型魚です。さわらの肉は白身に見えますが、じつは赤身で栄養的に青魚に近い魚です。

《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都築勲農園さんから大根・長ねぎ・レタス・小松菜届く予定です。



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。

