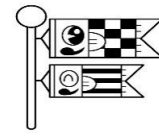




# 5月の献立表



令和6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	水	主食 フレンチトースト	たまご, 牛乳	パン, バター, 砂糖		764 kcal 33.7 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	木	主食 枝豆ごはん		米, 麦	枝豆	704 kcal 34.4 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 はりはり漬け	昆布	砂糖	切干大根, にんじん, きゅうり		
		副菜 兜かまぼこ入りすまし汁	かまぼこ, 豆腐		にんじん, 筍, しめじ, 小松菜		
7	火	主食 シャキシャキバーガー	豚肉, 鶏肉	油, パン粉, 砂糖	れんこん, 玉ねぎ	742 kcal 33.8 g	
		主菜 ミネストローネ	ベーコン, 鶏肉, いんげん豆	マカロニ, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー, 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		
8	水	教員研修のため、給食はありません					
9	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 たぬぎ汁	豆腐, 油揚げ, 味噌	油, こんにゃく	しょうが, 大根, えのきたけ, 長ねぎ		
		その他 ジューシーフルーツ			ジューシーフルーツ		
10	金	主食・菜 しょうゆラーメン	豚肉, なんと	中華めん, 油	にんにく, しょうが, にんじん, 筍, ほうれん草, 長ねぎ	750 kcal 29.7 g	
		副菜 キムチ春巻き	豚肉, 茎わかめ	春雨, 油, 砂糖, 春巻の皮, 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		
13	月	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	714 kcal 28.5 g	
		主菜 ユーリンチー	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 フルーツかくれんぼゼリー	牛乳, アガー	砂糖	パイナップル, みかん		
14	火	主食 ミルクパン		パン		705 kcal 32.3 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 いんげん豆のスープ	ベーコン, いんげん豆	油, じゃが芋	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, セロリー		
		その他 ジューシーフルーツ			ジューシーフルーツ		
15	水	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	761 kcal 34.4 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, こんにゃく	にんじん, 大根, れんこん, しめじ, 長ねぎ		
16	木	中間考査ため、給食はありません。					
17	金	主食 ゆかりちりめんごはん	ちりめんじゃこ	米, 麦, ごま		736 kcal 31.7 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, 韮えんどう		
		副菜 あおさ汁	あおさのり, かまぼこ		にんじん, 大根, 長ねぎ		
20	月	主食 ごはん		米		700 kcal 35.4 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		
21	火	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		
22	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。					
23	木	主食・菜 肉みそうどん	豚肉, 味噌	うどん, 油, 砂糖, でん粉	しょうが, にんにく, にんじん, 筍, 長ねぎ, 椎茸	758 kcal 28.5 g	
		副菜 抹茶蒸しパン		小麦粉, 砂糖, 油			
		副菜 じゃこ和え	ちりめんじゃこ		白菜, にんじん, 小松菜		
24	金	主食 ふきごはん	油揚げ	米, 砂糖	ふき, 椎茸	703 kcal 38.9 g	
		主菜 魚の麦みそ焼き	鱈, 味噌	麦, 砂糖	しょうが		
		副菜 土佐和え	わかめ, かつお		白菜, 小松菜, にんじん		
		副菜 かきたま汁	かまぼこ, 豆腐, たまご	でん粉	筍, 長ねぎ		
27	月	主食 ペンネアラビアータ	ベーコン	ペンネ, 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	727 kcal 28.4 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 ブロッコリーのサラダ		油, 砂糖	ブロッコリー, にんじん, キャベツ, とうもろこし		

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)
28	火	主食	ごはん		米				701 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		
29	水	主食	ガーリックトースト		パン, マーガリン		にんにく	703 kcal 26.4 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		
		その他	メロン				メロン		
30	木	主食	ピラフ	ハム	米, 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	703 kcal 27.8 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		
31	金	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	こんにゃく, 油, 砂糖		にんじん, ごぼう, 韮いんげん		
		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		

## ☆5月の献立メモ☆

### 5月10日 給食のラーメン 「しょうゆラーメン」

給食のラーメンはスープを1から作っています。給食室では豚ガラ、ねぎ、しょうが、にんにくなどを使って朝からだしをとります。色々な食材でだしを取ることで味付けを濃くしなくても、うま味と風味のよいコクのあるスープができます。ラーメンは生徒に大人気のメニューです。お楽しみに！

### 5月15日 埼玉県の郷土料理 「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24日 「ふきごはん」

ふき（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します。



## 5月の給食で使用する旬の食材



### サワラ(鯖)

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。

### 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めます。



西東京市農産物キャラクター  
めぐみちゃん

### 《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ほうれんそう、玉ねぎ、田倉農園さんから長ねぎ、小松菜が届く予定です。



## 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。

