

# 5月の献立表



令和5年度

西東京市立田無第三中学校

日	献立名	牛乳	1群・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	1群・2群 たんぱく質・脂質
1月	新茶ご飯			米,麦		773 kcal
	じゃがいもと生揚げのみそ煮		豚肉,生揚げ,赤みそ	じゃがいも,つきこんにゃく,こめサラダ油,三温糖	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,スナップえんどう,根しょうが	29.8 g
	あしたばのごま和え		油揚げ	ごま,三温糖	もやし,にんじん,あしたば	22.8 g
<b>八十八夜献立</b>						
2月	丹後のまつふた寿司		たまご,さば(水煮缶詰),かまぼこ	米,三温糖,こめサラダ油	にんじん,かんぴょう,干し椎茸,さやえんどう,紅しょうが	895 kcal
	沢煮わん		豚肉	でんぷん	にんじん,ごぼう,たけのこ,ほうれんそう,長ねぎ	26.4 g
	茶巾しぼり		生クリーム	さつまいも,三温糖,バター,粉糖		25.1 g
<b>体力向上鉄分up!</b>						
8月	キーマカレーライス		大豆,豚ひき肉	米,玄米,こめサラダ油,小麦粉,バター	にんにく,根しょうが,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム	776 kcal
	海藻とツナの和風サラダ		ひじき,くきわかめ,ツナ	三温糖,ごま	キャベツ,こまつな,根しょうが	30.5 g
	オレンジゼリー		アガー	上白糖	オレンジジュース	22.6 g
9月	麦ご飯			米,麦		702 kcal
	鯖のヤンニョム焼き		さわら	ごま,ごま油	長ねぎ,にんにく,根しょうが	35.7 g
	酢の物		しらす干し,わかめ	三温糖	きゅうり	20.4 g
	さつき汁		鶏肉,豆腐,白みそ,赤みそ	でんぷん	たけのこ,ごぼう,そらまめ	
10月	きなこ揚げパン		きな粉	ねじりコッペパン,揚げ油,三温糖		942 kcal
	スパニッシュオムレツ		ポークハム,たまご	じゃがいも,バター,オリーブ油	玉ねぎ	36.8 g
	コンソメスープ		ベーコン		玉ねぎ,キャベツ,にんじん,エリンギ,セロリー	41.1 g
11月	中華おこわ		豚肉	米,もち米,こめサラダ油,ごま油	根しょうが,にんじん,干し椎茸,黒きくらげ,たけのこ	732 kcal
	カリカリ煮干しサラダ		かえり煮干し,くきわかめ	揚げ油,なたね油,三温糖	だいこん,きゅうり,にんじん	28.1 g
	豆腐入り肉団子スープ		鶏ひき肉,豆腐	はるさめ,でんぷん	こまつな,にんじん,長ねぎ,根しょうが,生しいたけ	24.7 g
<b>旬の食材</b>						
12月	ピースご飯			米	グリーンピース	742 kcal
	とりのから揚げ		鶏肉	小麦粉,でんぷん,揚げ油,三温糖	根しょうが	28.2 g
	磯香あえ		のり		ほうれんそう,キャベツ	25.8 g
	貝だくさん汁		豆腐,わかめ	じゃがいも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	
15月	玄米ご飯			米,玄米		767 kcal
	じゃがのそぼろ煮		豚ひき肉,生揚げ	こめサラダ油,つきこんにゃく,三温糖,でんぷん,じゃがいも,揚げ油	根しょうが,にんじん,たけのこ,さやいんげん	23.3 g
	おかひじきのサラダ			ごま,三温糖,オリーブ油	おかひじき,キャベツ,赤ピーマン	26.2 g
16月	スパゲティナポリタン		ベーコン	スパゲティ,こめサラダ油	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム	849 kcal
	オリヴィエサラダ		ポークハム	じゃがいも,オリーブ油,きび砂糖,マヨネーズ	にんじん,ブロッコリー,ピクルス(きゅうり),玉ねぎ	27.6 g
	オレンジスフレ		生クリーム,クリームチーズ,粉チーズ,たまご	パン粉,上白糖	みかんジュース,みかん缶	30.9 g
17月	まぜまぜピビンバ		豚ひき肉,大豆,たまご	米,麦,三温糖,こめサラダ油,ごま油,ごま	根しょうが,にんにく,もやし,にんじん,ほうれんそう,ぜんまい	766 kcal
	豆あじの南蛮漬け		豆アジ	でんぷん,揚げ油,三温糖	長ねぎ	34.3 g
	ミョック		豚肉,わかめ	こめサラダ油,ごま油	にんにく,長ねぎ,えのきたけ,にんじん	30.4 g
18月	ご飯			米		730 kcal
	鶏肉のレモンじょうゆ		鶏肉	きび砂糖	レモン果汁	31.1 g
	ほうれん草のごま和え		焼き竹輪	ごま,三温糖	ほうれんそう,もやし	24.1 g
	田舎汁		生揚げ,赤みそ,麦みそ	じゃがいも,こんにゃく	だいこん,長ねぎ,こまつな	
19月	メキシカンピラフ		鶏肉,ひよこまめ	米	玉ねぎ,にんじん,コーン,さやいんげん	695 kcal
	オニオンスープ		ベーコン	こめサラダ油	セロリー,玉ねぎ,にんじん,こまつな	22.0 g
	パリパリサラダ			ワンタンの皮,揚げ油,なたね油,ごま油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	25.9 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1杯たんぱく質 脂質
22月	パエリア		冷凍むきえび、いか	米、オリーブ油、バター、こめサラダ油	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、赤ピーマン	918 kcal
	野菜といんげん豆のトト煮		鶏肉、白いんげん豆	じゃがいも、こめサラダ油、小麦粉、バター	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、ふなしめじ、にんにく、根しょうが、セロリ、トマト	32.4 g
	ヨーグルトケーキ		たまご、クリームチーズ、ヨーグルト	小麦粉、三温糖、バター	レモン果汁、黄桃缶	28.7 g
23火	小松菜チャーハン		豚肉	米、ごま油、こめサラダ油	たけのこ、にんじん、こまつな	704 kcal
	棒ぎょうざ		豚ひき肉	餃子の皮、ごま油	長ねぎ、キャベツ、干し椎茸、根しょうが、にんにく、にら	29.4 g
	キャベツのサラダ		大豆	こめサラダ油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん	21.8 g
24水	ツナトースト	マシヨカアット	ツナ	食パン、マヨネーズ	玉ねぎ	859 kcal
	キャロットポタージュ		調理牛乳、生クリーム	じゃがいも、バター	玉ねぎ、にんじん	27.6 g
	フレンチサラダ			こめサラダ油、三温糖	レタス、キャベツ、きゅうり、にんじん	35.3 g
25木	ごまご飯			米、麦、ごま		644 kcal
	豆腐入りハンバーグ		押し豆腐、豚ひき肉、たまご	こめサラダ油、パン粉、三温糖	玉ねぎ	33.3 g
	空豆とシーフードサラダ		冷凍むきえび、いか	なたね油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、そらまめ、玉ねぎ	20.2 g
	高野豆腐のみそ汁		こうや豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ		にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな	
26金	ご飯			米		698 kcal
	さんが焼き		あじ、赤みそ	小麦粉、ごま、三温糖	根しょうが、長ねぎ、しそ葉	30.6 g
	きゅうりのしらすあえ		しらす干し	ごま油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	18.9 g
	呉汁		大豆、豆腐、油揚げ、わかめ、麦みそ		玉ねぎ、にんじん、もやし、にら	
29月	豚キムチ丼		豚肉	米、こめサラダ油、三温糖、でんぷん、ごま	にんにく、根しょうが、はくさいキムチ、はくさい、玉ねぎ、にら、長ねぎ、もやし	788 kcal
	莖わかめの中華スープ		豚肉、きわかめ、豆腐	こめサラダ油、ごま油、でんぷん	根しょうが、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、はくさい	29.8 g
	フルーツゼリー		粉ゼラチン、粉寒天	三温糖	みかん缶、パイナップ缶、黄桃缶	20.7 g
30火	勝浦市ご当地グルメ			米		793 kcal
	ご飯					
	勝運カツ		かつお、たまご	小麦粉、パン粉、揚げ油	根しょうが	37.4 g
	しそひじきふりかけ		ひじき	三温糖、ごま	ゆかり	20.6 g
みそチゲ		豆腐、白みそ、赤みそ	じゃがいも、ごま油	にんじん、はくさい、ふなしめじ、にら		
31水	ジャージャー麺		赤みそ、豚ひき肉、大豆	中華麺、ごま油、こめサラダ油、三温糖、でんぷん、ごま	もやし、きゅうり、根しょうが、にんにく、長ねぎ、干し椎茸、たけのこ、にんじん	875 kcal
	中華風コーンスープ		鶏肉、たまご	こめサラダ油、でんぷん	玉ねぎ、コーン、クリームコーン缶、パセリ	36.3 g
	杏仁豆腐		粉寒天、調理牛乳	上白糖、三温糖	みかん缶、パイナップ缶	26.6 g

※材料の都合により献立を変更することがあります。

## 《 献立メモ 》

### 八十八夜献立 丹後のまつぶた寿司 茶巾しぼり 2日

2日は八十八夜です。雑節のひとつで、立春から数えて八十八日目にあたる日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせた米という感じになることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。この日に摘んだお茶を一番茶（新茶）として飲むと、一年を無病息災でいられたと伝えられています。

まつぶた寿司は、京都の丹後地方でお祝いの時に食べる郷土料理です。『まつぶた』とは、もちを入れる細長い木箱でこれに寿司をしきつめて作ります。昔は丹後でとれるサバを焼きほぐして作られていましたが、現在はサバ缶のさばで作るそうです。

茶巾しぼりは、さつま芋を潰し、ひとつずつラップで包んで絞り、抹茶を振りかけた八十八夜にちなんだデザートです。

### ピースご飯 12日

グリーンピースは、サヤエンドウよりも成長した、熟す前のエンドウを、むき実にして食べる『実えんどう』の仲間です。缶詰や冷凍品は年中出回っていますが、旬は今から初夏です。ほっくりしていて、香りも甘みもあります。『ピースご飯』には旬の生のグリーンピースを使います。

### 勝運カツ（かつんかつ） 30日

西東京市の姉妹都市である千葉県勝浦市のご当地グルメです。商工会が中心となり2014年に新たに作られたご当地グルメです。勝浦市で水揚げ量の多いカツオをフライにしたものです。勝浦市の給食でも食べられています。

## 4月に使われた 西東京市産野菜

### 《田倉農園さん》

里芋・大根  
小松菜・かぶ  
長ねぎ  
ほうれん草



## 今月の地場野菜

### 【田倉農園】

小松菜  
スナップエンドウ  
ほうれん草  
きゅうり

### 【和ファーム】

大根  
キャベツ





