



# 5月 予定献立表



2021年

足立区立伊興中学校

日	主食	牛乳	おかず	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 食塩相当量	ひとくちメモ
				卵・肉質	ミネラル	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン		
6木	ミルクパン	○	ビーンズコロケ フレンチサラダ カレースープ	いんげん豆, 豚肉,卵,豚肉, パテ	牛乳,牛乳	ミルクパン, じゃがいも, じゃがいも, 小麦粉,パン 粉,砂糖	油,油,油	にんじん	玉葱,キャベツ, きゅうり,ホウレンソウ, セロリ,しめじ	825 kcal 30.0 g 30.6 g 3.0 g	5月6日は「コロケの日」です。ビーンズコロケは食物繊維たっぷりのコロケです。
7金	たけのこごはん	○	真鯛のゴマ味噌焼き ちくわと海藻のサラダ かきたま汁 果物	かつお節,油揚げ,まだい, 赤みそ,ちくわ,卵,豆腐	牛乳,昆布,わかめ	米,もち米,砂糖, 片栗粉	白ごま,ごま油,油	にんじん,小松菜	たけのこ,長ねぎ, キャベツ,玉葱,えのきたけ,柑橘類	764 kcal 37.7 g 25.7 g 2.9 g	5月5日は「子どもの日」でした。給食でもみんながスクスク育つようにとの願いを込めて旬ごはんにしました。
10月	スパゲティ ミートソース	○	じゃこ入りサラダ チョコケーキ	豚肉,大豆,卵, 豆乳,クリーム, 凍り豆腐	牛乳,チーズ, リゾット,わかめ, 牛乳	スパゲティ, 米,米粉,砂糖, チョコチップ	油,油,豆乳, バター	にんじん	切干し大根,玉葱, 生姜,にんにく, キャベツ,きゅうり, ホウレンソウ	912 kcal 32.1 g 28.1 g 2.9 g	給食のミートソースは食物繊維、カルシウムたっぷりに仕上げています。さて、なにが入っているのでしょうか？
11火	下妻産ミキ-クイのごはん	○	でんぶふりかけ ひじき入り玉子焼き 小魚入り和え物 味噌汁	かつお節,卵, 油揚げ,白みそ, 赤みそ	牛乳,ひじき, しらす干し, わかめ	米,玄米,砂糖, じゃがいも	白ごま,油	にんじん,小松菜, ほうれん草	玉葱,グリルピー, キャベツ,もやし, 干し椎茸	777 kcal 31.1 g 20.1 g 3.0 g	日本のでんぶは魚肉を細かくほぐし、砂糖・醤油・みりんなどで味つけし、煎ったもの。そばとも呼ばれます。
12水	ガーリック トースト	○	ポトフグリーンピース入り かりかりごぼうサラダ 果物	リゾット,豚肉	牛乳	リゾット,じゃがいも, 砂糖	バター,油,油	パセリ,にんじん, かぶ菜	にんにく,玉葱, キャベツ,セロリ, かぶ,グリーンピース, ごぼう,大根,レモン, 柑橘類	747 kcal 26.9 g 30.6 g 2.9 g	生のグリーンピースは冷凍物とも缶詰とも全く違う味がします。春の風を感じながら味わえるといいですね。
13木	下妻産ミキ-クイのごはん	○	真鯛の野菜あんかけ 新じゃが芋の揚げ煮 田舎汁	まだい,生揚げ, 赤みそ,白みそ	牛乳	米,片栗粉,三温糖, じゃがいも	油,油	にんじん,赤ピーマン, ピーマン,小松菜	長ねぎ,黄ピーマン, もやし,しめじ,大根, ごぼう,えのきたけ, 干し椎茸,アスパラガス	828 kcal 32.1 g 20.6 g 2.1 g	今が旬のアスパラガス。アスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に役立ちます。
14金	スタミナ麻婆丼	○	チョレギサラダ オレンジゼリー	豆腐,豚肉,豚レバー, 赤みそ	牛乳,わかめ, のり,粉寒天	米,玄米,片栗粉, 砂糖	油,ごま油,白ごま	にんじん,にら	長葱,筍,干し椎茸, 生姜,ごぼう,大根,わか り,キャベツ,ホウレンソウ, ミカド	835 kcal 32.4 g 24.2 g 2.9 g	豆腐の材料は大豆！良質のたんぱく質を含み、筋肉をつくるのに役立ちます。スタミナ麻婆は更にある食材でパワーアップ
17月	下妻産ミキ-クイのごはん	○	チキンかつ わかめのポン酢あえ 野菜の味噌味噌	鶏肉,卵,油揚げ, 豆腐,白みそ	牛乳,わかめ	米,小麦粉,パン粉, 砂糖,こんにゃく, じゃがいも	油,ごま油	にんじん,大根菜, 小松菜	キャベツ,もやし, きゅうり,レモン, ごぼう,大根,干し椎茸, 長ねぎ	849 kcal 29.1 g 25.2 g 2.5 g	体育実技発表会まで1週間。どのクラスも優勝目指して頑張るようにつかつかつ＝勝つ」の献立です。
18火	わかめごはん	○	肉じゃが いかのピーナツサラダ 果物	豚肉,生揚げ, 凍り豆腐,いか	牛乳,わかめ, リゾット	米,玄米,じゃがいも, こんにゃく,砂糖	白ごま,油,油, ごま油,ピーナツ	にんじん	玉葱,干し椎茸, スナップえんどう, キャベツ,きゅうり, ホウレンソウ	851 kcal 35.8 g 22.1 g 2.9 g	新じゃが芋がおいしい季節になりました。秋のじゃが芋とは異なる食感や香りを楽しみましょう。
19水	野菜の日：新ごぼう きんぴらバーガー	○	シュリンプシチュー 木の実のサラダ 果物	豚肉,えび,鶏肉, 豆腐,卵	牛乳,チーズ, 牛乳,片栗粉	セサミパン, 砂糖,じゃがいも, 米粉	油,白ごま,豆乳, バター,かつお,かつお, かつお,くるみ,油	にんじん,パセリ, さやいんげん,小松菜	ごぼう,玉葱,クリーム, ホウレンソウ,キャベツ, きゅうり,もやし, 柑橘類	815 kcal 34.6 g 33.9 g 3.1 g	牛蒡の旬は秋から冬にかけてですが、春先にとれる「新ごぼう」もおすすめてです。秋冬に比べ柔らかいのが特徴です。
20木	キムチチャーハン	○	ニギスの唐揚げ 卵とワカメのスープ カルピスゼリー	豚肉,にぎす, 卵,豆腐	牛乳,わかめ, 粉寒天,カルピス	米,玄米,砂糖, 片栗粉,米粉	ごま油,油,白ごま	にんじん,ピーマン, パセリ,チガハツ, ほうれん草	白菜キムチ,長ねぎ, 玉葱,シソ	794 kcal 29.6 g 21.4 g 3.1 g	「ニギス」は「鱧(カ)」という魚に似ているので「似鱧」という名前がつけました。鱧とはまったく違う仲間の魚です。
21金	親子丼	○	レモンドレッシング和え きのこ汁 果物	卵,鶏肉,豚肉, 豆腐,赤みそ, 白みそ	牛乳,のり	米,砂糖,こんにゃく, さといも	油	にんじん,ほうれん草, 水菜	玉葱,筍,干し椎茸, キャベツ,ごぼう, 大根,長ねぎ,舞茸, えのきたけ,なめこ, 柑橘類	796 kcal 32.8 g 20.5 g 3.0 g	5月22日は「卵料理の日」です。卵は免疫力を高める、筋肉を作る、脳の働きを高めるなど様々な人にお勧めの食材です。
25火	タンメン	○	カリカリ豆サラダ 杏仁豆腐	豚肉,えび,いか, 鶏卵,大豆	牛乳,ちりめんじゃこ, 牛乳,粉寒天	中華めん,砂糖, ワントンの皮	油,油,油,ごま油	にんじん,ピーマン, 小松菜	たけのこ,キャベツ, 玉葱,もやし,生姜, にんにく,長ねぎ, きゅうり,桃缶	760 kcal 32.9 g 20.2 g 2.8 g	「タンメン」は中華麺に炒めた野菜と塩味の鶏がらスープを注いだ料理です。関東地方で食べられているご当地料理です。
26水	胚芽パン	○	チリコンカン 胡麻ダレサラダ ヨーグルトオレンジケーキ	うずら豆,いんげん豆, 大豆,牛ひき肉, 豚肉,パテ,卵	牛乳,ヨーグルト	胚芽パン, じゃがいも, 米粉,三温糖, 砂糖	油,白ごま,ごま油,油	にんじん,トマト缶	にんにく,玉葱,マッシュルーム, グリーンピース,キャベツ, きゅうり,ホウレンソウ, シソ	902 kcal 30.2 g 31.0 g 3.0 g	27日は全国学力調査です。まめ豆パワーで応援します。
27木	玄米入りご飯	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め ひよこ豆と小魚の甘辛和え 中華五目スープ	豚肉,生揚げ, 白みそ,ひよこ豆, 豆腐,卵	牛乳,リゾット	米,玄米,三温糖, 片栗粉,砂糖	油	ピーマン,にんじん,にら	生姜,キャベツ,干し椎茸, もやし,たけのこ, きくらげ,長ねぎ	870 kcal 37.7 g 28.5 g 3.0 g	脳の働きを助けるとともに、疲れを和らげる厚揚げ、豚肉、小魚、卵を使った献立にしました。
28金	こんにゃくの日 下妻産ミキ-クイのごはん	○	ナッツふりかけ 真鯛の煮つけ こんにゃくサラダ たぬき汁	かつお節,まだい, 生揚げ,白みそ,赤みそ	牛乳	米,砂糖,こんにゃく, こんにゃく	アーモンド,白ごま, ごま油	にんじん,小松菜	生姜,キャベツ,大根, ごぼう,長ねぎ	789 kcal 32.1 g 24.7 g 2.5 g	5月29日は「こんにゃくの日」です。そこで、こんにゃくを肉に見立てた「たぬき汁」を紹介します。
31月	無塩パン	○	魚のグラタン いんげんのソテー イタリアンスープ	まだい,豆乳, クリーム,白みそ, パテ,豚肉,卵	牛乳,牛乳, チーズ,チーズ	無塩パン,米粉, パン粉,じゃがいも	マーガリン, 油,豆乳, バター	にんじん,パセリ, トマトジュース	ホウレンソウ,玉葱, スナップえんどう, マッシュルーム	895 kcal 40.4 g 41.5 g 2.8 g	今が旬のアスパラガス。アスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に役立ちます。

献立は仕入れの都合等により、一部変更することがありますのでご了承願います

5月のめあて

**食育：自分の食事の仕方や生活習慣について考えながら行動ができるようにしましょう。**  
**給食：正しい食事の仕方を身に付けましょう。**



お腹がいっぱいになればいい！好きなものを食べられればいい！で本当にいいの？  
体育実技発表会ではけがをしないように！当日、自分の力をしっかりと発揮できるように！！  
するには、どんな食べ方や生活習慣が必要なのかな？



