



給食献立表



R6年度 足立区立花保中学校
栄養士 佐藤つがさ

日付	牛乳	主食	おかず 主菜・副菜・汁物・デザート	～赤の仲間～ 血や肉になる		～緑の仲間～ 体の調子を整える		～黄の仲間～ 熱や力の元になる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
				1群：たんぱく質	2群：カルシウム	3群：カロテン	4群：ビタミンC	5群：糖質	6群：脂質		
1 (月)				開 校 記 念 日							
2 (火)	牛乳	♪端午の節句メニュー♪ 中華ちまき	春雨サラダ 青菜とうずらのスープ	鶏小胸、えび、 木綿豆腐、鶏肉、 うずら卵	牛乳、わかめ	にんじん、 こまつな、 チンゲンツァイ	干し椎茸、たけのこ、 グリーンピース、 もやし、コーン、玉葱	もち米、はるさめ、 砂糖	油、ごま油、 白ごま	723	32
3 (水)				憲 法 記 念 日							
4 (木)				み どり の 日							
5 (金)				☆ ★ ☆ こ ち ゃ ん の 日 ～端午の節句～ ☆ ★ ☆							
8 (月)	牛乳	マーガリンパン	ビーンズコロッケ グリーンサラダ 野菜のスープ煮	大豆、豚ひき肉、 白いんげん、 たまご、うずら卵、 鶏肉	牛乳	こまつな、 にんじん	玉葱、キャベツ、 もやし、コーン	マーガリンパン、 じゃがいも、 マッシュポテト、 小麦粉、パン粉、 砂糖、マカロン	油	810	31
9 (火)	牛乳	たけのこご飯	小魚の南蛮漬け からし和え 田舎汁	油揚げにぎす、 たまご生揚げ、 赤みそ、白みそ	牛乳、わかめ	にんじん、 こまつな	たけのこ、しょうが、 にんにく、長ねぎ、 もやし、きゅうり、 レモン、だいこん	米、砂糖、でんぷん、 小麦粉、こんにゃく、 じゃがいも	油	714	29
10 (水)	牛乳	♪ごぼうの日♪ 鶏ごぼうご飯	いかの香味焼き レモン醤油あえ ごまみそけんちん汁	鶏ひき肉、油揚げ、 いか、白みそ、 豚肉生揚げ、赤みそ	牛乳	にんじん、 こまつな	しょうが、ごぼう、 にんにく、長ねぎ、 もやし、きゅうり、 レモン、だいこん	米、三温糖、砂糖、 じゃがいも、 こんにゃく	油、白ごま、 ごま油	732	39
11 (木)	牛乳	山菜うどん	じゃこ入りサラダ ～季節のデザート～ 抹茶マーブルケーキ	鶏肉、油揚げ、 たまご	牛乳、ちりめん、 わかめ	にんじん、 こまつな	たけのこ、ふき、 ぜんまい、 えのきたけ、長ねぎ、 きゅうり、もやし、 コーン	冷凍うどん、砂糖、 小麦粉	白ごま、 ごま油、 無塩バター	750	31
12 (金)	牛乳	♪花保カレーの日♪ ☆ドライカレー☆	揚げポテビーンズ サラダ 果物	大豆、豚ひき肉、 豚レバー	牛乳、粉チーズ	にんじん、 ピーマン	玉葱、にんにく、 しょうが、セロリ、 キャベツ、きゅうり、 美生柑	米、小麦粉、 じゃがいも、 でんぷん、砂糖	油、バター	881	31
15 (月)	牛乳	麦ご飯	魚の韓国風味焼き 大根のピリ辛和え たまご豆腐のスープ	あかうそ、 赤みそ、 鶏肉、木綿豆腐、 たまご	牛乳、わかめ	にんじん、 こまつな	しょうが、長ねぎ、 きゅうり、だいこん、 もやし、玉葱、 干し椎茸	米、麦、砂糖、でんぷん	白ごま、 ごま油	703	36
16 (火)	牛乳	そばろご飯	ししゃもの夕焼け揚げ ごま和え 豚汁	鶏ひき肉、たまご、 豚肉、木綿豆腐、 白みそ、赤みそ	牛乳、ししゃも	にんじん、 こまつな	しょうが、もやし、 ごぼう、だいこん、 長ねぎ	米、麦、砂糖、小麦粉、 でんぷん、 こんにゃく、 じゃがいも	油、白ごま	832	35
17 (水)	牛乳	フレンチトースト	えびとチーズのサラダ チリコンカン	たまご、えび、 ひよこまめ、大豆、 豚ひき肉、豚レバー	牛乳、チーズ	にんじん、 こまつな、 タカノツメ、 トマト缶	きゅうり、キャベツ、 もやし、玉葱、 にんにく、しょうが、 セロリ、 グリーンピース	食パン、砂糖、 じゃがいも	バター、 アーモンド油	816	38
18 (木)	牛乳	♪食育の日♪ in長崎県 ちゃんぽん	パリパリワンタン サラダ フルーツヨーグルト	豚肉、えび、うずら卵	牛乳、ヨーグルト	にんじん、 こまつな	しょうが、にんにく、 はくさい、もやし、 長ねぎ、キャベツ、 パナナ、パイナップル、 もも缶、みかん缶	冷凍ちゃんぽん、 でんぷん、 ワンタンの皮、 砂糖	油、ごま油、 白ごま	719	31
19 (金)	牛乳	♪運動会応援メニュー♪ みそカツ丼	ツナのボン酢あえ 五目汁	鶏肉、たまご、 赤みそ、八丁味噌、 ツナ生揚げ	牛乳、わかめ	こまつな、 にんじん	にんにく、もやし、 きゅうり、レモン、 ぶなしめじ、ごぼう、 長ねぎ	米、小麦粉、パン粉、 砂糖、 こんにゃく、 じゃがいも	油、ごま油、 白ごま	880	36
20 (土)	牛乳	♪運動会♪ ホットドッグ	スパイシーポテト 冷凍ピーチ	フランクフルト	牛乳、チーズ	キャベツ、 冷凍ピーチ	ジャコ、パイ、 じゃがいも	油	808	29	
22 (月)				♪ 運 動 会 振 替 休 業 日 ♪							
23 (火)	牛乳	麦ご飯	キムムッチ 麻婆じゃが ねぎしおサラダ	鶏ひき肉、 豚レバー、大豆、 生揚げ、赤みそ、 ねぎ、おろしハム	牛乳、のり	にんじん、 こまつな	にんにく、干し椎茸、 玉葱、しょうが、 きゅうり、もやし、 長ねぎ、にんにく	米、麦、砂糖、 じゃがいも、三温糖、 でんぷん	ごま油、 白ごま油	826	32
24 (水)	牛乳	照り焼き ツナコントースト	のり塩ビーンズポテト シュリンプ入り トマトスープ	ツナ、大豆、えび、 ベーコン	牛乳、チーズ、 あおのり	にんじん、 トマトジュース、 トマト缶	コーン、玉葱、 にんにく、セロリ、 マッシュルーム	食パン、砂糖、 じゃがいも、 でんぷん	マヨネーズ、油	850	33
25 (木)	牛乳	ご飯	こまつなふりかけ 魚のねぎみそ焼き 生巻和え かきたま汁	粉かつお油揚げ、 さわら、赤みそ、 木綿豆腐、たまご	牛乳、ちりめん、 塩昆布	こまつな、 にんじん	長ねぎ、キャベツ、 もやし、しょうが、 えのきたけ	米、砂糖、でんぷん	ごま油、 白ごま	730	37
26 (金)	牛乳	きのこの クリームパスタ	オニオンドレッシング サラダ 果物	鶏肉、えび、ベーコン	牛乳、生クリーム	こまつな、 にんじん	ぶなしめじ、 エリンギ、玉葱、 キャベツ、もやし、 コーン、パイナップル	スパゲッティ、 小麦粉、砂糖	油、バター	734	32
29 (月)	牛乳	ご飯	のりとあさりのつくだ煮 魚のカレー揚げ 油揚げ入りお浸し 根菜のみそ汁	あさり、さば、油揚げ、 木綿豆腐、 赤みそ、白みそ	牛乳、もみり、 芽ひじき、わかめ	こまつな、 にんじん	しょうが、もやし、 だいこん、ごぼう、 ぶなしめじ、長ねぎ	米、砂糖、でんぷん、 じゃがいも	油	825	36
30 (火)	牛乳	♪今日の野菜♪ ☆グリーンピース ☆ウィンナーのピラフ	アーモンドサラダ コーンクリームスープ	ベーコン、 ウィンナー、鶏肉、 調製豆乳、 白いんげん	牛乳、生クリーム	にんじん、 こまつな	玉葱、グリーンピース、 コーン、エリンギ、 キャベツ、もやし	米、砂糖、じゃがいも、 小麦粉	バター、油、 アーモンド	881	27
31 (水)	牛乳	ご飯	ひじき入り あんかけ卵焼き おかが和え 具汁	鶏ひき肉、たまご、 糸けり、鶏肉、 生揚げ、大豆、 調製豆乳、 白みそ、赤みそ	牛乳、芽ひじき	にんじん、 こまつな	玉葱、えのきたけ、 キャベツ、もやし、 だいこん、長ねぎ、 ぶなしめじ	米、砂糖、でんぷん、 じゃがいも	油	793	36

※食材の都合により献立変更する場合があります。

★今月のPick Up 給食

♪2日(火) 端午の節句メニュー

5月5日は、男の子の成長と健康を願い、お祝いする『端午の節句』です。給食でも、手作りの中華ちまきを作ります！ちまきは、中国から伝わった料理で、無病息災の意味があります。

♪12日(金) 花保カレーの日

今月の花保カレーは、野菜たっぷりドライカレーです！カレーといえば、インド！…ですが、実は、ドライカレーは、インドのカレーを参考にした日本生まれのメニューです。

♪18日(木) 食育の日 in 長崎県

今月は、長崎県の郷土料理として、ちゃんぽんを作ります☆ 長崎県は、鎖国時代、日本で唯一開かれていた港でした。ちゃんぽんは、中でも深くかわりがあった中国の影響を受けて生み出された料理といわれています。

