［ ５月献立予定表 ］

令和７年度
足立区立東綾瀬中学校
校長　　渡邊　英晴
栄養士　伊藤和佳子

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		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
				主にタンパク質源	主にカルシウム源	主に炭水化物源	主に脂質源	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ類・果物		
2 金	チキンカレー	○	ツナサラダ 清見オレンジ	鶏こま肉, ツナオイル漬け	牛乳	米,米粒麦, じゃがいも,砂糖, 小麦粉	油,バター, ごま油	にんじん	玉葱,にんにく, しょうが,キャベツ, もやし,きゅうり, 清見オレンジ	777 kcal 27.4 g 22.2 g 2.8 g	給食では調味料を混ぜ加熱してドレッシングも手作りします。
7 水	スパゲッティーナポリタン	○	揚げ大豆の青のりサラダ もも入りカルピスゼリー	Fe入りウィンナー, 大豆	牛乳,粉チーズ, あおのり,粉寒天, カルピス	スパゲッティ,砂糖, でんぷん,小麦粉	オリーブ油, バター,油, ごま油	にんじん,ピーマン, こまつな	にんにく,玉葱, マッシュルーム (ﾚﾄﾙﾄ),キャベツ, もやし,黄桃缶	734 kcal 27.6 g 27.1 g 2.5 g	ゼリーはカルピスに粉寒天を加えて煮溶かし固めました。
8 木	チョコチップパン	○	タンドリーチキン こまつなソテー 洋風たまごスープ	鶏肉,ベーコン, たまご	牛乳, ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	チョコチップパン, じゃがいも	油,バター	こまつな,にんじん	にんにく,しょうが, 玉葱, 冷凍ホールコーン, ぶなしめじ	729 kcal 35.0 g 36.1 g 3.3 g	タンドリーチキンはにんにく、しょうが、ヨーグルト、 カレー粉、調味料などに鶏肉を漬け込み焼きます。
9 金	ごはん	○	ししゃもの２色揚げ(青のり・カレー) ポテトベーコンソテー のっぺい汁	たまご,ベーコン, 鶏肉,木綿豆腐	牛乳,ししゃも, あおのり	米,小麦粉, でんぷん, じゃがいも, こんにゃく	油,バター	にんじん,パセリ, こまつな	玉葱,だいこん, ごぼう	743 kcal 26.9 g 23.1 g 2.4 g	ししゃものような小魚は、丸ごと食べられるので、カルシウムがたっぷりとれます。
12 月	スタミナ豚丼	○	田舎汁 冷凍みかん	豚小間,豚ばら, 赤みそ,生揚げ, 白みそ	牛乳	米,米粒麦,砂糖, じゃがいも, こんにゃく	油,ごま油, 白いりごま	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく, 長ねぎ,もやし, 玉葱,りんご, レモン,だいこん, ごぼう,冷凍みかん	772 kcal 31.1 g 23.5 g 2.7 g	スタミナ豚丼は豚肉と野菜を炒め、みそだれで味付けします。
13 火	パンプキンパン	○	ビーンズコロッケ マカロニサラダ わかめスープ	大豆,豚ひき肉, 豚レバーチップ, たまご,絹ごし豆腐 ツナオイル漬け	牛乳, 調理用牛乳, わかめ	パンプキンパン, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉,パン粉(乾燥), マカロニ,砂糖	油,オリーブ油, ごま油	にんじん,パセリ	玉葱,セロリー, キャベツ,きゅうり, 長ねぎ	724 kcal 30.1 g 31.4 g 3.8 g	大豆は畑の肉といわれるくらい栄養があります。
14 水	３色そぼろごはん	○	鰆のごまだれ焼き じゃこあえ 沢煮わん	たまご,鶏ひき肉, 白みそ,さわら, 豚小間	牛乳,ちりめん	米,砂糖	油,白いりごま, 白すりごま	にんじん,こまつな	しょうが,はくさい, もやし,ごぼう, 生しいたけ, たけのこ(ゆで)	736 kcal 38.1 g 23.7 g 3.1 g	鰆の旬は関西では春、関東では冬と産地によって異なります。
15 木	あんかけ焼きそば	○	レバーのかりん揚げ フルーツヨーグルト	豚小間,いか, 冷凍むきえび, うずら卵水煮, 豚レバー	牛乳, ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	蒸し中華めん,砂糖, でんぷん,小麦粉	油,ごま油, 白いりごま	にんじん, チンゲンツァイ	はくさい,玉葱, もやし,干し椎茸, しょうが,にんにく, ごぼう,パイン缶, 黄桃缶,みかん缶	770 kcal 36.8 g 26.2 g 3.4 g	レバーには鉄分が豊富に含まれています。貧血予防のためにレバーを食べましょう。
16 金	ごはん	○	豆腐ハンバーグ ボイルキャベツ 卵入りわかめスープ	豚ひき肉, 豚レバーチップ, 押し豆腐,大豆, たまご	牛乳, 調理用牛乳, わかめ	米,パン粉(生), 砂糖,でんぷん	油	にんじん, チンゲンツァイ	玉葱,キャベツ, たけのこ（ゆで）	754 kcal 32.8 g 24.3 g 2.6 g	豆腐ハンバーグは豆腐のほか、豚ひき肉や大豆のみじん切りも加え栄養満点です。
19 月	ごはん たらこふりかけ	○	大根と豚肉のみそ煮込み とうふサラダ	たらこ,豚小間, 豚ばら,生揚げ, 赤みそ,押し豆腐	牛乳,わかめ	米,こんにゃく, 砂糖,マロニー(乾)	白いりごま,油, ごま油	にんじん, さやいんげん	しょうが,にんにく, 玉葱,長ねぎ, だいこん,キャベツ, きゅうり	721 kcal 30.6 g 23.0 g 2.9 g	たらこは、スケトウダラの卵を塩漬けにしたものです。塩分が非常に高いので食べすぎないようにしましょう。
20 火	鮭ひじきごはん	○	にぎすと竹輪の磯辺揚げ おろし和え じゃがいものかきたま汁	焼きさけフレーク, にぎす,焼き竹輪, たまご	牛乳,芽ひじき, あおのり	米,砂糖,小麦粉, じゃがいも, でんぷん	油,白いりごま	にんじん,こまつな	キャベツ,レモン, だいこん,玉葱, 長ねぎ	764 kcal 37.8 g 22.9 g 2.8 g	ひじきには、鉄分が豊富に含まれています。貧血予防にたくさん食べたいですね。
21 水	ごはん	○	卵焼き カリカリきつね和え 具だくさんみそ汁	たまご,油揚げ, 鶏こま肉,木綿豆腐, 赤みそ,白みそ	牛乳	米,砂糖,じゃがいも	油,白いりごま	にんじん,こまつな	玉葱,もやし, きゅうり,だいこん, ぶなしめじ, たもぎたけ,長ねぎ	758 kcal 31.6 g 25.5 g 3.1 g	主食、主菜、副菜、汁物がそろった和食はとても栄養バランスがよく、世界中から注目されています。
22 木	こまツナサンド	○	シーフードサラダ じゃがいもと大豆のポタージュ パイナップル	ツナオイル漬け, 冷凍むきえび, いか,大豆水煮, ベーコン	牛乳, 調理用牛乳, 生クリーム	無塩パン, じゃがいも	ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ, オリーブ油	こまつな,パセリ	玉葱,きゅうり, もやし,キャベツ, レモン, パインホール	732 kcal 35.4 g 31.3 g 2.4 g	ポタージュは、じゃがいもと、水で戻しした大豆を鶏がらスープで煮て、ミキサーにかけてなめらかにします。
23 金	ごはん	○	魚の七味焼き しらたきの中華和え たまごと豆腐のスープ	さば,赤みそ, 鶏こま肉, 木綿豆腐,たまご	牛乳,わかめ	米,砂糖, しらたき,でんぷん	ごま油	にんじん,こまつな	にんにく,長ねぎ, キャベツ,玉葱, 干し椎茸	765 kcal 39.2 g 27.6 g 2.7 g	さばに含まれているDHAは脳に大変重要な成分で、学習能力を高める働きがあります。
26 月	マーボー丼	○	わかめとツナの和え物 フルーツパンチ	豚ひき肉,木綿豆腐, 赤みそ, ツナオイル漬け	牛乳,わかめ	米,砂糖,でんぷん サイダー	油,ごま油, 白いりごま	にんじん	しょうが,にんにく,玉葱, たけのこ(ゆで),もやし, 干し椎茸,キャベツ, レモン,グリンピース(冷凍), みかん缶,パイン缶,黄桃缶	787 kcal 30.2 g 23.5 g 2.7 g	一口目は野菜から野菜から食べて生活習慣病を予防しましょう。
27 火	マーガリンパン	○	えびマカロニグラタン ミネストローネ	冷凍むきえび, 大豆水煮	牛乳, 調理用牛乳, 生クリーム, ピザチーズ	マーガリンパン, マカロニ,小麦粉, パン粉(乾燥), じゃがいも,砂糖	油,バター	にんじん,パセリ, ダイストマト缶	玉葱,ぶなしめじ, キャベツ,にんにく, しょうが	821 kcal 28.9 g 31.8 g 3.6 g	えびに含まれるタウリンは、コレステロールや中性脂肪を減らしたり、疲労回復の効果があります。
28 水	山菜うどん	○	わかめとじゃこのサラダ 抹茶マーブルケーキ	鶏こま肉,油揚げ, たまご	牛乳,わかめ, ちりめん, 調理用牛乳	冷凍うどん,砂糖, 小麦粉,粉糖	油,ごま油, 白いりごま, 無塩バター	にんじん,こまつな	たけのこ水煮,山菜 ミックス（ふき,わらび, みず）えのきたけ,長ねぎ, キャベツ,もやし, 冷凍ホールコーン	759 kcal 29.7 g 28.5 g 2.7 g	「新茶」が出回るのは5月～6月頃で、今が旬です。抹茶を使ってケーキを焼きます。
29 木	麦ごはん	○	魚の韓国風焼き きゃべつと油揚げのごまあえ 豚汁	あかうお,赤みそ, 油揚げ,豚ばら, 豚小間,絹ごし豆腐, 白みそ	牛乳	米,米粒麦,砂糖, じゃがいも, こんにゃく	練りごま, 白すりごま, 白いりごま, ごま油	こまつな,にんじん	しょうが,長ねぎ, キャベツ,にんにく, ごぼう,だいこん	788 kcal 37.4 g 24.9 g 3.0 g	あかうおは脂がのった白身でクセがなく食べやすい魚です。
30 金	グリンピースと ウィンナーのピラフ	○	ｱｰﾓﾝﾄﾞ入りサラダ コーンクリームシチュー	Fe入りウィンナー, 鶏こま肉,ベーコン, 調製豆乳, 白いんげんピュー	牛乳, 調理用牛乳, 生クリーム	米,砂糖, じゃがいも,小麦粉	バター,油, アーモンド (乾)	にんじん,こまつな	玉葱,グリンピース, エリンギ,キャベツ, 冷凍ホールコーン, クリームコーン	824 kcal 26.4 g 32.2 g 2.8 g	アーモンドに含まれているビタミンEは老化防止効果が注目されています。

※物資の都合等により、予告なく献立内容を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください

＊　今月の食育目標　＊
朝食をしっかり食べよう！