令和５年度 ５月予定献立表

墨田区立桜堤中学校

※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります。

日	曜	予定献立表			主な使用食材 体の組織を作る	体の熱や力になる	体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g
1	月	ミルクパン		ほうれん草のキッシュ ツナサラダ オレンジポンチ	牛乳飲用,ベーコン,鶏卵,生クリーム,牛乳調理用,ピザチーズ,生わかめ,ツナ缶	ミルクパン,バター,上白糖,サラダ油	マッシュルーム,ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,にんじん,パイン缶,みかん缶,黄桃缶,りんご缶,オレンジジュース	756	31.5
		行事食：端午の節句							
2	火	中華おこわ		中華風卵スープ アップルゼリー	鶏肉,牛乳飲用,木綿豆腐,鶏卵,生わかめ,粉寒天	米,もち米,ごま油,油,でんぷん,上白糖	しょうが,干ししいたけ,たけのこ,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,しょうが汁,ねぎ,こまつな,りんごジュース	737	28.0
8	月	かき卵うどん		かぶの三色あえ さつまいも蒸しパン	鶏肉,油揚げ,乾燥わかめ,鶏卵,牛乳飲用,牛乳調理用	油,でんぷん,うどん,上白糖,小麦粉,さつまいも,バター	干ししいたけ,にんじん,ねぎ,こまつな,きゅうり,かぶ,かぶ葉,しょうが汁,レモン	825	31.8
9	火	麦ごはん		さわらのねぎみそ焼き きんぴらごぼう もずく汁	牛乳飲用,さわら,白みそ,鶏肉,木綿豆腐,鶏卵,もずく	米,押麦,油,上白糖,つきこんにゃく,白ごま,でんぷん	しょうが汁,ねぎ,洗いごぼう,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,葉ねぎ	729	35.2
10	水	ハヤシライス		糸寒天サラダ 冷凍みかん	豚肉,牛乳飲用,耐熱糸寒天	米,油,小麦粉,上白糖,サラダ油,ごま油	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,もやし,きゅうり,トウミョウ,こまつな,冷凍みかん	881	25.7
11	木	セサミトースト		ポークビーンズ ひじきのツナサラダ	牛乳飲用,豚肉,大豆,芽ひじき,ツナ缶	無塩食パン,バター,ねりごま,はちみつ,白ごま,油,じゃがいも,小麦粉,上白糖,サラダ油	セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,レモン	779	34.9
		旬の食材 ： かつお							
12	金	かつおと生姜のごはん		わかめと春雨の酢の物 けんちん汁	かつお,牛乳飲用,乾燥わかめ,鶏肉,木綿豆腐	米,あげ油,でんぷん,三温糖,普通はるさめ,上白糖,油,ごま油,じゃがいも	しょうが,しょうが汁,さやえんどう,きゅうり,洗いごぼう,にんじん,だいこん,干ししいたけ,ねぎ	704	29.2
15	月	運動会の振替休日のためお休み							
16	火	ブルスケッタ		シーフードポトフ オニオンチップサラダ	牛乳飲用,ベーコン,豚肉,ホタテ,ツナ缶,あさり	ソフトフランスパン,オリーブ油,油,じゃがいも,あげ油,小麦粉,サラダ油,上白糖	にんにく,パセリ,たまねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン	688	28.4
17	水	麦ごはん		いかのごまだれ焼き しらす和え 豆腐入り五目スープ	牛乳飲用,いか,しらす干し,豚肉,木綿豆腐	米,押麦,上白糖,白ごま,油,でんぷん	しそ,キャベツ,にんじん,もやし,ほうれんそう,しょうが,たまねぎ,たけのこ,はくさい	702	37.9
18	木	高野豆腐のそぼろ丼		ごま和え グレープゼリー	鶏ひき肉,凍り豆腐,牛乳飲用,粉寒天	米,米粒麦,油,上白糖,こんにゃく,白ごま,ゴマペースト	しょうが,にんじん,干ししいたけ,さやえんどう,キャベツ,ほうれんそう,生しいたけ,ぶどうジュース	713	31.4
19	金	みそラーメン		ポテトのベーコン炒め バナナ	豚肉,赤みそ,牛乳飲用,いんげんまめ,ベーコン	ラーメン,サラダ油,油,ごま油,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,キャベツ,もやし,にら,たまねぎ,パセリ,バナナ,レモン	773	29.3
22	月	わかめ大豆ごはん		たまご焼き 切干大根の炒め煮 豆乳汁	大豆,炊き込みわかめ,牛乳飲用,鶏ひき肉,芽ひじき,鶏卵,油揚げ,木綿豆腐,白みそ,豆乳	米,上白糖,油,白ごま	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,切干しだいこん,だいこん,しめじ,ねぎ,こまつな	789	33.8
23	火	ピザトースト		レバーの甘辛揚げ ジュリエンヌスープ	ベーコン,ピザチーズ,牛乳飲用,豚肝臓,豚肉	無塩食パン,油,あげ油,でんぷん,米粉,三温糖,はちみつ,白ごま,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,ピーマン,セロリ	685	32.1
24	水	スパゲティミートソース		コーン入り和風サラダ ホワイトゼリー	豚ひき肉,牛乳飲用,粉寒天,乳酸飲料	スパゲティ,オリーブ油,サラダ油,油,上白糖,小麦粉	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,ピーマン,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,みかん缶	780	29.3
25	木	ごまごはん		魚の香味焼き 野菜のうま煮 むらくも汁	牛乳飲用,生鮭,豚肉,木綿豆腐,鶏卵	米,米粒麦,白ごま,油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖,でんぷん	しょうが汁,ねぎ,しょうが,たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,たけのこ,さやいんげん,ほうれんそう	792	37.6
26	金	えびピラフ		チーズ入りサラダ フルーツのヨーグルトがけ	鶏肉,むきえび,牛乳飲用,ダイスチーズ,ヨーグルト,脱脂粉乳	米,米粒麦,油,はちみつ,サラダ油	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,キャベツ,きゅうり,みかん缶,黄桃缶,パイン缶	741	28.1
29	月	大豆のかき揚げうどん		青菜とえのきだけのおひたし 黄桃缶	豚肉,油揚げ,小町えび,大豆,鶏卵,牛乳飲用,糸削り	うどん,あげ油,小麦粉,上白糖	たまねぎ,にんじん,こまつな,ねぎ,ピーマン,もやし,えのきたけ,黄桃缶	722	32.4
30	火	チキンカレーライス		じゃがいものフレンチサラダ パイナップル	鶏肉,粉チーズ,牛乳飲用	米,米粒麦,油,じゃがいも,はちみつ,小麦粉,サラダ油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,パインアップル	908	25.7
31	水	五目ご飯		ししゃものごま焼き アーモンド和え ニュウナイドウフ	大豆,鶏肉,油揚げ,牛乳飲用,ししゃも,粉寒天,脱脂粉乳,牛乳調理用	米,もち米,ごま油,黒ごま,白ごま,アーモンド,上白糖	しめじ,にんじん,キャベツ,もやし,こまつな,パイン缶,みかん缶,黄桃缶	846	31.2

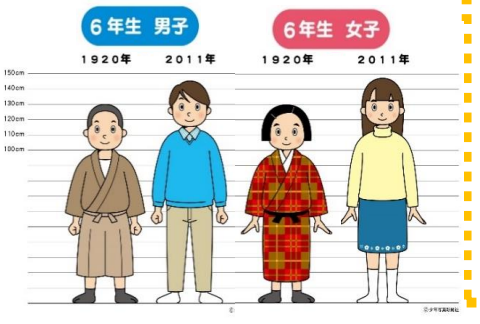
身長を伸ばすには？　～学校給食と身長～

「身長を伸ばすには何を食べればいいですか？」と聞かれることがあります。

身長は、遺伝や食生活、運動、生活習慣などの様々な要因が影響して、伸びていきます。

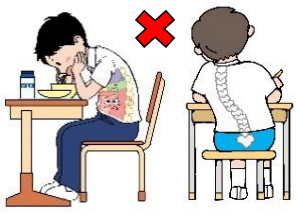
右のイラストのように、昔と今の小学６年生とでは、平均身長が約１５ｃｍも高くなっています。この理由として、栄養バランスの良い学校給食が普及したことが要因の一つだと考えられています。

身長を伸ばすためには、様々な種類の栄養が必要です。まずは、どの栄養素も不足しないよう、栄養バランスが考えられた給食を食べましょう！



正しい姿勢で食事をしましょう

給食を食べる時、どんな姿勢で食べていますか？食べるときの姿勢は、消化にも影響します。背筋を伸ばして食べるように心がけましょう。

正しい姿勢は、身長を伸ばすこととも関係があるといわれています。給食時間だけでなく、授業中も意識しましょう！

↓内臓が圧迫されて消化が悪くなります。