

令和6年度 5月 学校給食献立表

墨田区立吾端立花中学校

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人1日 たんぱく質			
1水	シーフードのスーフパグティ	○	オニオンドレッシングサラダ ニューサマーオレンジ	ベーコン えび いか あさり	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 粉チーズ	スナグティ 小麦粉 じゃがいも さとう	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ きゃべつ きゅうり ニューサマーオレンジ	757 kcal 35.1 g 25.0 g	
2木	中華ちまき (端午の節句)	○	ワンタンスープ フルーツヨーグルト	豚肉 ほたて 鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	もち米 はちみつ ワンタンの皮	ごま油	小松菜 人参	生姜 干椎茸 たけのこ ねぎ もやし 白菜 みかん 梅 ハイン りんご	692 kcal 24.8 g 15.6 g
7火	四川豆腐丼	○	マロニー和え りんご	豚ひき肉 生揚げ 赤みそ	牛乳	でんぷん さとう でんぷん マロニー	油 ごま油 ごま	人参 チンゲン菜 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 きゃべつ 白菜 もやし りんご	679 kcal 22.1 g 17.6 g
8水	じゃことわかめのごはん	○	たまご焼き 青菜とえのきのおひたし みそ汁	鶏ひき肉 卵 糸切り 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ たきこわかめ ひじき	米 麦 さとう	油 ごま	人参 小松菜	玉ねぎ もやし えのき	733 kcal 34.4 g 23.3 g
9木	フレンチトースト	○	ハンガリアンシュチュ きゃべつのサラダ	卵 ベーコン 豚肉 白インゲン	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ わかめ	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 三温糖 さとう	油 バター	人参 トマト さやいんげん	生姜 玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり コーン	679 kcal 26.9 g 27.6 g
10金	親子丼	○	ごま和え 黒糖ゼリーきなこがけ	鶏肉 卵 粉ゼラチン きなこ	牛乳 粉寒天	米 麦 さとう 黒砂糖	ごま ごまペースト	人参 小松菜	もやし 玉ねぎ きゃべつ	801 kcal 32.3 g 24.3 g
13月	ハエリア	○	ホトフ 甘藷	鶏肉 えび いか ベーコン 豚肉 ウィンナー	牛乳	米 じゃがいも	バター オリーブ油	人参 ピーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ セロリ 甘藷	671 kcal 27.8 g 20.6 g
14火	けんちんうどん	○	干草和え スイートポテト	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	冷凍うどん さとう さつまいも	油 バター ごま油	人参 小松菜	ねぎ 大根 きゃべつ もやし	703 kcal 28.6 g 24.1 g
15水	ごはん	○	魚の電田揚げ 白滝と野菜の和え物 みそ汁	さば 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	米 でんぷん 白滝 さとう	油 ごま油	人参 小松菜	生姜 キャベツ 白菜 ねぎ	743 kcal 29.4 g 27.1 g
16木	ココアパン	○	じゃがいものミートグラタン 卵とわかめのスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 ピザチーズ	ココアパン じゃがいも さとう でんぷん	油	人参 パセリ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ きゃべつ	680 kcal 32.2 g 28.8 g
17金	こぎつねごはん	○	ししゃものカレー揚げ 塩肉じゃが	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	米 じゃがいも さとう でんぷん つきこんにやく	油	人参 さやいんげん 小松菜	干し椎茸 玉ねぎ	789 kcal 32.1 g 30.5 g
18土	照り焼きチキンサンド	○	ジョア フライドポテト 冷凍みかん	鶏肉	牛乳 ジョア あおのり	丸パン はちみつ じゃがいも	油		しょうが きゃべつ みかん	766 kcal 34.5 g 27.6 g
21火	ごはん	○	魚のピリ辛焼き じゃがいものきんぴら 豚汁	鮭 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 さとう じゃがいも いとこんにやく	油 ごま ごま油	人参 さやいんげん	生姜 ごぼう 大根 ねぎ	701 kcal 31.2 g 20.7 g
22水	ドライカレー	○	マゼドンサラダ サイダーゼリー	豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ 粉寒天	米 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	人参 さやいんげん	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり ハイン	782 kcal 24.7 g 24.3 g
23木	しょうゆラーメン	○	揚げ餃子 ニューサマーオレンジ	豚肉 なたと 大豆	牛乳	冷凍ラーメン ぎょうざの皮	油 ごま油	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく たけのこ ねぎ もやし きゃべつ ニューサマーオレンジ	719 kcal 32.4 g 23.8 g
24金	チャーハン	○	トック入りわかめスープ もやしのごましょうゆかけ	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	米 トック	油 ごま ごま油	人参 小松菜 ピーマン	にんにく 生姜 たけのこ 干し椎茸 ねぎ 白菜 えのき もやし	687 kcal 25.9 g 20.3 g
27月	ごはん のり佃煮	○	揚げ高野豆腐と野菜の煮物 アーモンド和え	鶏肉 凍り豆腐	牛乳 のり	米 小麦粉 さとう でんぷん こんにやく じゃがいも	油 アーモンド	人参 小松菜	たけのこ めんこん 干し椎茸 きゃべつ もやし グリーンピース	791 kcal 31.1 g 25.2 g
28火	豚肉の五目丼	○	スーミータン りんご	豚肉 豆腐 卵	牛乳	米 糸こんにやく でんぷん さとう	ごま油 油	チンゲン菜 人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 きゃべつ コーン	712 kcal 26.7 g 19.7 g
29水	コーンピラフ	○	きゃべつとベーコンのスープ煮 バナナケーキ	鶏肉 ベーコン 豚肉 卵	牛乳	米 麦 小麦粉 さとう じゃがいも はちみつ	バター 油	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム 生姜 きゃべつ バナナ	807 kcal 24.9 g 28.7 g
30木	ミルクパン	○	魚のタンドリー風 リヨネースポテト ABCマカロニスープ	めだい ベーコン 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ミルクパン じゃがいも ABCマカロニ	バター	パセリ 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ きゃべつ	611 kcal 35.3 g 21.0 g
31金	釜焼きビビンバ	○	豆腐入り五目スープ ミルクゼリー	豚肉 卵 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ 粉寒天 調理用牛乳	米 でんぷん さとう	油 ごま油	人参 小松菜	生姜 もやし にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 みかん	769 kcal 31.6 g 25.2 g

※都合により献立を変更することがあります。

今月の1日あたりの平均	エネルギー	たんぱく質
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	728 kcal	29.7 g
	830 kcal	27-41.5 g

「端午の節句」 の行事食とは？

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。



かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリーバラの葉が使われることもあります。



ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち菓子を包んで蒸したものを。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあります。日本で古くから食べられてきたちまきとは異なります。

