

5月の献立予定表

令和7年度 墨田区立錦系中学校

今月の目標:給食当番や保健給食委員に協力しよう

日	曜	主食	牛乳	おかず	エネルギー kcal	タンパク質 (g)	血や肉・骨に なる食品(赤)	体の調子を 良くする食品(緑)	熱や力になる(黄)
1	木	田舎うどん	○	もやしのごまじょうゆかけ・抹茶ケーキ	834	32.4	牛乳・豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ・卵	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・だいこん・干しいたけ・ねぎ・こまつな・もやし・きゅうり	冷凍うどん・油・ごま・さとう・小麦粉・バター・甘納豆
2	金	端午の節句のお祝い! 中華ちまき	○	中華風卵スープ・美生柑 	714	29.7	牛乳・豚肉・鶏肉・豆腐・卵	しょうが・干しいたけ・たけのこ・こまつな・たまねぎ・にんじん・美生柑	もち米・油・でんぷん
7	水	ふわふわキーマカレー	○	じゃがいものハニーサラダ アロエ入りフルーツカクテル	890	26.8	牛乳・豚肉・豚レバー・大豆・豆腐	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・きゅうり・キャベツ・パイン缶・アロエ缶	米・麦・バター・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ・さとう
8	木	★世界の料理～フランス～★ ミルクパン・  鮭とじゃがいものグラタン・わかめサラダ			781	35.5	牛乳・鶏肉・鮭・あさり・ピザチーズ・わかめ	にんにく・たまねぎ・エリンギ・こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん	パン・油・小麦粉・じゃがいも・さとう
9	金	開校記念日 赤飯	○	魚の照り焼き・いりどり 豆腐のすまし汁	741	38.0	牛乳・ささげ・めだい・鶏肉・豆腐	しょうが・にんじん・ごぼう・たけのこ・こまつな・えのきたけ・ねぎ	米・もち米・ごま・さとう・でんぷん・油・こんにゃく・じゃがいも
12	月	コスタリカライス	○	ガーリックドレッシングサラダ 豆乳ゼリーポンチ	822	28.3	牛乳・豚肉・豚レバー・大豆・いんげん豆・糸寒天・わかめ・粉寒天・豆乳	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・ピーマン・キャベツ・きゅうり・アロエ缶・パイン缶	米・麦・油・でんぷん・ごま・さとう
13	火	黒砂糖パン	○	魚のレモン風味揚げ リヨネーズポテト トマト入り卵スープ	745	36.6	牛乳・ホキ・ベーコン・豚肉・卵	レモン・たまねぎ・ホールコーン・キャベツ・トマト・こまつな	パン・油・でんぷん・米粉・さとう・じゃがいも
14	水	練りごま豆乳担々麺	○	じゃがいもの香味あえ・オレンジ 	749	29.9	牛乳・豆乳・赤みそ・白みそ・豚肉・大豆・あおのり	しょうが・チンゲンサイ・にんにく・たまねぎ・だいこん・オレンジ	蒸し中華麺・油・ごま・じゃがいも
15	木	親子丼	○	じゃこ入りわかめサラダ・オレンジつぶゼリー	823	32.1	牛乳・鶏肉・卵・わかめ・ちりめんじゃこ・粉寒天	たまねぎ・こまつな・切り干し大根・にんじん・キャベツ・しょうが・オレンジジュース・みかん缶	米・麦・油・さとう
16	金	大豆のかきあげ丼	○	ひじきのツナサラダ・冷凍みかん	818	23.3	牛乳・大豆・たまご・ひじき・ツナ缶	たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり・レモン・冷凍みかん	米・麦・油・小麦粉・さとう
19	月	ふきごはん	○	小魚の甘辛揚げ・磯香あえ・豆乳汁	718	28.8	牛乳・油揚げ・炊き込みわかめ・きびなご・きざみのり・豆腐・白みそ・豆乳	ふき・にんじん・しょうが・キャベツ・もやし・こまつな・だいこん・しめじ・ねぎ	米・もち米・さとう・油・でんぷん・米粉
20	火	クリームソース スパゲティ	○	オニオンドレッシングサラダ・メロン 	838	37.5	牛乳・鶏肉・スキムミルク・いか・あさり・生クリーム	たまねぎ・セロリ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・メロン	スパゲティ・油・小麦粉・じゃがいも・さとう
21	水	麦ごはん	○	だし入り卵焼き・和風寒天あえ 白滝のピリ辛炒め	724	28.6	牛乳・鶏肉・卵・糸寒天・豚肉	たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな・キャベツ・だいこん・ホールコーン・にんにく・しょうが・こねぎ	米・麦・油・さとう・しらたき
22	木	セサミトースト	○	ポークビーンズ・コーン入り和風サラダ	780	34.2	牛乳・豚肉・大豆	セロリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	パン・バター・ごま・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉・さとう
23	金	高野豆腐のそぼろ丼	○	豚汁・オレンジ 	749	32.2	牛乳・鶏肉・高野豆腐・豚肉・豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが・にんじん・干しいたけ・こまつな・ごぼう・だいこん・ねぎ・オレンジ	米・麦・油・さとう・こんにゃく・じゃがいも
26	月	体育祭振替休日							
27	火	かつおと生姜のごはん	○	千草あえ・沢煮椀	745	32.4	牛乳・かつお・卵・豚肉・油揚げ	しょうが・こまつな・キャベツ・にんじん・もやし・だいこん・干しいたけ・ねぎ	米・麦・油・でんぷん・米粉・さとう・ごま
28	水	きつねうどん	○	みそドレッシングサラダ・冷凍みかん 	745	30.7	牛乳・豚肉・油揚げ・白みそ	たまねぎ・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・冷凍みかん	冷凍うどん・油・さとう・じゃがいも・はちみつ
29	木	わかめごはん	○	鶏肉のコチュジャン焼き 切り干し大根の炒め煮 もずくのかきたま汁	823	36.5	牛乳・炊き込みわかめ・鶏肉・赤みそ・油揚げ・豆腐・卵・もずく	にんにく・しょうが・切り干し大根・にんじん・こまつな	米・麦・ごま・さとう・はちみつ・油・でんぷん
30	金	パエリア	○	レバーポテトの変わり揚げ・海藻サラダ	746	35.6	牛乳・鶏肉・いか・あさり・海藻ミックス・豚レバー	にんにく・たまねぎ・エリンギ・にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり・しょうが	米・麦・バター・油・はちみつ・じゃがいも・でんぷん・さとう

※この献立は都合により変更する場合があります。

2日(金) ◎中華ちまき◎

5月5日は、端午の節句(こどもの日)です。日本では、この日に男子の健やかな成長を願い、鎧かぶとや鯉のぼりを飾ったり、ちまきやかしわ餅を食べたりする習慣があります。給食では、2日に中華ちまきを出します。給食室で1つ1つ竹の皮に包んで作ります。



19日(月) ◎ふきごはん◎

生のふきをゆでて、混ぜごはんにします。ふきは日本原産の野菜で、全国の山野に自生しています。独特の苦みと香りが特徴で、出回るのは春から初夏にかけてのこの時期だけ。季節の味を楽しんでください。



生活リズムを整えよう!

新年度が始まって1か月が経ちました。学校生活には慣れたでしょうか?
「5月病」という言葉からもわかるように、春から夏に移り変わる5月は体調をくずしやすい時期です。十分に睡眠をとり、朝・昼・夕の3食をしっかりと食べることで生活リズムが整います。体調を整え、5月を元気に過ごせるように心がけましょう!

