

# 5月の献立予定表

令和5年度 墨田区立錦系中学校  
 今月の目標:給食当番や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	月	ハヤシライス	○	糸寒天サラダ・パイナップル 	799	24.3	牛乳・牛肉・糸寒天	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・もやし・きゅうり・トウモロコシ・こまつな・パイナップル	米・油・小麦粉・さとう	
2	火	端午の節句のお祝い! 中華ちまき	○	もやしのごまじょうゆかけ 中華風卵スープ	721	29.8	牛乳・豚肉・豆腐・卵	しょうが・干しいたけ・たけのこ(缶)・もやし・きゅうり・にんじん・ねぎ・たまねぎ・こまつな	もち米・油・ごま・てんぷん	
8	月	親子丼	○	おひたし・オレンジ 	749	31.4	牛乳・鶏肉・卵	たまねぎ・トマト・こまつな・キャベツ・もやし・にんじん・オレンジ	米・麦	
9	火	セサミトースト	○	ホワイトシチュー・ひじきのツナサラダ	795	31.0	牛乳・ベーコン・豚肉・スキムミルク・生クリーム・ひじき・ツナ缶	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・こまつな・キャベツ・きゅうり・レモン	パン・バター・ごま・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉・さとう	
10	水	開校記念日 五目赤飯	○	魚のごまだれ焼き・アーモンド和え 豆腐のすまし汁	787	39.4	牛乳・ささげ・鶏肉・油揚げ・鮭・豆腐	しめじ・にんじん・キャベツ・もやし・こまつな・えのきたけ・ねぎ	米・もち米・さとう・ごま・アーモンド	
11	木	ペスカトーレ	○	じゃがいものフレンチサラダ パイナップル	781	34.7	牛乳・ベーコン・あさり・いか・むきえび	にんにく・しょうが・とうがらし・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・マッシュルーム・ピーマン・パセリ・キャベツ・きゅうり・パイナップル	スパゲティ・油・さとう・じゃがいも・はちみつ	
12	金	大豆のかきあげ丼	○	野菜の甘酢かけ・オレンジ 	753	21.1	牛乳・大豆・卵	たまねぎ・にんじん・ピーマン・もやし・キャベツ・こまつな・オレンジ	米・麦・油・小麦粉・さとう・ごま	
15	月	ごはん	○	魚の七味焼き・野菜のうま煮・かきたま汁	772	36.0	牛乳・鮭・豚肉・卵	にんにく・しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・たけのこ(缶)・さやいんげん・万能ネギ	米・油・さとう・こんにゃく・じゃがいも・てんぷん	
16	火	 <b>★世界の料理～フランス～★</b> ソトフラスパッ・魚のフラスパ風・粉ふきいも・かぼちゃのポタージュ	○		772	36.3	牛乳・メダイ・鶏肉・生クリーム	にんにく・たまねぎ・ホールトマト・トマト・にんじん・かぼちゃ・パセリ	パン・油・てんぷん・じゃがいも・小麦粉	
17	水	あんかけ焼きそば	○	変わり漬け・メロン 	737	29.0	牛乳・豚肉	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ(缶)・もやし・こまつな・キャベツ・きゅうり・メロン	蒸し中華麺・油・さとう・てんぷん	
18	木	ふわふわ キーマカレー	○	オニオンドレッシングサラダ・オレンジ	812	27.1	牛乳・豚肉・豚レバー・大豆・豆腐	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・オレンジ	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも・さとう	
19	金	わかめ大豆ごはん	○	ひじき入り卵焼き・切り干し大根の炒め煮 豆乳汁	797	34.3	牛乳・大豆・炊き込みわかめ・鶏肉・ひじき・卵・油揚げ・豆腐・白みそ・豆乳	たまねぎ・にんじん・こまつな・切り干し大根・だいこん・しめじ・ねぎ	米・さとう・油・ごま	
23	火	みそラーメン	○	じゃがいものホイル焼き・パイナップル	720	30.3	牛乳・豚肉・赤みそ・ベーコン	しょうが・にんにく・にんじん・ねぎ・キャベツ・もやし・にら・パセリ・パイナップル	冷凍ラーメン・油・じゃがいも・バター	
24	水	<b>体育祭予備日(授業はありますが、給食はありません)</b>								
25	木	黒砂糖パン	○	レバーポテト・レンズ豆の野菜スープ	728	34.2	牛乳・豚レバー・ベーコン・豚肉・レンズ豆	しょうが・たまねぎ・にんじん・エリンギ・キャベツ・ホールコーン・こまつな	パン・油・じゃがいも・てんぷん・米粉・さとう・ごま	
26	金	高野豆腐のそぼろ丼	○	ごま和え・オレンジ	745	29.9	牛乳・鶏肉・高野豆腐	しょうが・にんじん・干しいたけ・こまつな・キャベツ・生しいたけ・オレンジ	米・麦・油・さとう・こんにゃく・ごま	
29	月	ふきごはん	○	小魚の甘辛揚げ 青菜とえのきだけのおひたし 貝だくさんみそ汁・冷凍みかん 	743	28.1	牛乳・油揚げ・わかめ・きびなご・豆腐・赤みそ・白みそ	ふき・にんじん・しょうが・こまつな・もやし・えのきたけ・たまねぎ・だいこん・ねぎ・冷凍みかん	米・もち米・ごま・油・てんぷん・米粉・さとう・じゃがいも	
30	火	ミルクパン	○	ほうれんそうのキッシュ・えび入りサラダ アロエ入りフルーツカクテル	748	31.7	牛乳・ベーコン・卵・生クリーム・ピザチーズ・わかめ・むきえび	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・アロエ缶	パン・油・さとう	
31	水	かつおとしょうがの ごはん	○	ごま酢あえ・けんちん汁	720	31.0	牛乳・かつお・わかめ・鶏肉・豆腐	しょうが・こまつな・もやし・にんじん・きゅうり・ごぼう・干しいたけ・だいこん・ねぎ	米・油・てんぷん・さとう・ごま・じゃがいも	

## 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。学校生活には慣れてたでしょうか?

「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!



## よくかんでストレス解消!

よくかんで食べることは、ストレス物質の増加を抑えて、心の活気や、心身共にスムーズな活動を行うために関係する、セロトニンの分泌を促進します。新しい環境に慣れずに、やる気が起きなかったり、憂うつな気分になったりしていたら、そんな時こそよくかんで食事をしましょう。



©少年写真新聞社2020

※この献立は都合により変更する場合があります。