

# 5月の予定献立表

平成29年度 墨田中学校

## 献立ピックアップ


◎行事◎

2日(火) 中華ちまき 

5月5日(祝日)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、鎧かぶとやこいのぼりを飾ったり、ちまきと柏もちを食べる習慣があります。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。



◎旬の味◎

24日(水) 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。

★セレクト給食が始まります★

セレクト給食では、AとBの2種類の献立を用意しています。いつもは全員同じものを食べますが、セレクトの日は、事前に希望をとって自分が選んだ方を食べます。

今後もいろいろなテーマで実施していくので、好きな方を選ぶだけでなく、使っている食材や栄養価などにも注目して選んでください。



| 日  | 曜 | 主食   | おかず                                | 牛乳 | 体を作る<br>1群・2群               | 体の調子を整える<br>3群・4群  | 熱や力のもとになる<br>5群・6群         | エネルギー<br>(kcal) | 卵白質<br>脂質<br>(g)       |
|----|---|--|------------------------------------|----|-----------------------------|--|----------------------------|-----------------|------------------------|
| 1  | 月 | 柳川丼  | 青菜とえのきのおひたし・具だくさんみそ汁               |    | 牛乳・豚肉・卵・豆腐・赤みそ・白みそ          | ごぼう・たまねぎ・こまつな・もやし・えのきたけ・にんじん・だいこん・ねぎ                     | 米・麦・油・さとう・じゃがいも            | 847             | 34.9<br>24.3           |
| 2  | 火 | 中華ちまき  | きゅうりのピリ辛ドレッシング・中華風卵スープ・冷凍りんご       |    | 牛乳・豚肉・むきえび・鶏肉・豆腐・卵          | しょうが・干しいたけ・たけのこ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・こまつな・冷凍りんご                | もち米・油・でんぷん                 | 771             | 30.4<br>22.2           |
| 8  | 月 | ごまとじゃこのごはん   | 鶏肉の塩麹焼き・磯香あえ・みそ汁                   |    | 牛乳・ちりめんじゃこ・鶏肉・のり・豆腐・油揚げ・白みそ | しょうが・にんにく・キャベツ・もやし・にんじん・こまつな・たまねぎ・にら                     | 米・油・ごま                     | 779             | 34.2<br>23.8           |
| 9  | 火 | ソフトフランスパン  | 魚のプロバンス風・フレンチサラダ・ビーンズチャウダー         |    | 牛乳・めだい・ベーコン・豚肉・レンズ豆・生クリーム   | にんにく・たまねぎ・トマト・キャベツ・きゅうり・にんじん・赤ピーマン・パセリ                   | パン・油・でんぷん・はちみつ・じゃがいも・米粉    | 791             | 37.0<br>32.9           |
| 10 | 水 | 五目赤飯  | いかの七味焼き・ピーナッツ和え・豆腐のすまし汁            |    | 牛乳・ささげ・鶏肉・油揚げ・いか・豆腐         | しめじ・にんじん・にんにく・しょうが・ねぎ・キャベツ・もやし・こまつな・えのきたけ                | 米・もち米・油・さとう・ピーナッツ          | 794             | 40.6<br>21.2           |
| 11 | 木 | スパゲティミートソース  | オニオンドレッシングサラダ・オレンジ                 |    | 牛乳・豚肉・牛肉・レンズ豆・チーズ           | 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・ピーマン・キャベツ・きゅうり・オレンジ       | スパゲティ・油・小麦粉・じゃがいも・さとう      | 881             | 31.6<br>25.4           |
| 12 | 金 | かつおと生姜のごはん   | 野菜の甘酢あえ・どさんこ汁                      |    | 牛乳・かつお・豚肉・豆腐・白みそ・わかめ        | しょうが・もやし・にんじん・キャベツ・こまつな・ホールコーン・ねぎ                        | 米・でんぷん・さとう・ごま・油・じゃがいも      | 822             | 33.3<br>17.6           |
| 15 | 月 | ごはん  | 魚のスパイシー焼き・じゃがバターしょうゆ・こんにゃくサラダ      |    | 牛乳・さば                       | しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん・きゅうり                                 | 米・じゃがいも・バター・油・こんにゃく・さとう    | 804             | 31.1<br>20.9           |
| 16 | 火 | パンパン   | ポテトグラタン・わかめサラダ・美生柑                 |    | 牛乳・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆・卵・チーズ・わかめ   | たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり・美生柑                     | パン・油・米粉・じゃがいも・さとう          | 807             | 31.8<br>32.6           |
| 17 | 水 | 上海焼きそば   | 杏仁豆腐                               |    | 牛乳・豚肉・むきえび・いか・うずら卵・粉寒天・練乳   | たまねぎ・にんじん・たけのこ・干しいたけ・さやいんげん・みかん缶・黄桃缶・パイナップル              | 蒸し中華めん・油・さとう・でんぷん          | 853             | 33.4<br>21.5           |
| 18 | 木 | チリコンカン   | 海藻サラダ(ごま風味)・バナナ                    |    | 牛乳・牛肉・金時豆・海藻ミックス            | にんにく・セロリ・たまねぎ・トマト・赤ピーマン・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン・バナナ | 米・油・小麦粉・さとう・ごま             | 860             | 28.3<br>20.1           |
| 19 | 金 | ふりかけごはん(おなか)卵焼きセレクト  | A.豆腐入り卵焼き<br>B.ひじき入り卵焼き おひたし・冷凍みかん |    | 牛乳・けずり節・のり・鶏肉・豆腐・卵・ひじき      | しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな・キャベツ・もやし・冷凍みかん                 | 米・ごま・油・さとう                 | A.760<br>B.752  | 30.2/20.0<br>28.6/18.6 |
| 22 | 月 | ごはん  | 韓国風魚のつけ焼き・いりどり・美生柑                 |    | 牛乳・さわら・鶏肉                   | にんにく・にんじん・ごぼう・たけのこ・さやいんげん・美生柑                            | 米・油・さとう・ごま・こんにゃく・じゃがいも     | 878             | 33.0<br>26.4           |
| 23 | 火 | セサミトースト  | トマトシチュー・アスパラサラダ                    |    | 牛乳・ベーコン・豚肉・チーズ              | セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ・キャベツ・きゅうり・アスパラガス              | パン・バター・ごま・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉 | 803             | 27.0<br>33.7           |
| 24 | 水 | ふきごはん  | 揚げししゃも・ごまあえ・もずくスープ                 |    | 牛乳・油揚げ・わかめ・ししゃも・豆腐・卵・もずく    | ふき・にんじん・キャベツ・もやし・こまつな・万能ねぎ                               | 米・もち米・ごま・油・でんぷん・さとう        | 791             | 28.5<br>27.3           |
| 25 | 木 | 冷やしきつねうどん  | スパイシーポテト・黄桃                        |    | 牛乳・鶏肉・油揚げ                   | たまねぎ・しょうが・にんじん・ねぎ・こまつな・黄桃缶                               | うどん・油・さとう・じゃがいも            | 803             | 28.3<br>24.4           |
| 26 | 金 | えびチャーハン  | たけのこ入りわかめスープ・フルーツカクテル              |    | 牛乳・卵・ベーコン・むきえび・豚肉・豆腐・わかめ    | にんじん・干しいたけ・ねぎ・ピーマン・にんにく・たまねぎ・たけのこ・パイナップル・みかん缶・黄桃缶        | 米・バター・油・さとう                | 815             | 28.0<br>24.2           |
| 27 | 土 | 運動会  | ※お弁当持参                             |    |                             |  |                            |                 |                        |
| 30 | 火 | 給食はありません。お弁当を忘れずに!   |                                    |    |                             |  |                            |                 |                        |
| 31 | 水 | 担々麺  | じゃがいものホイル焼き・冷凍みかん                  |    | 牛乳・豚肉・ベーコン                  | しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・キャベツ・もやし・ねぎ・チンゲン菜・パセリ・冷凍みかん          | 中華めん・油・ごま・じゃがいも・バター        | 824             | 30.8<br>31.7           |

優勝めざして  
がんばれ!

