

5月の予定献立表

平成30年度 墨田中学校

献立ピックアップ



◎行事◎

2日(水) 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◎

15日(火) 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。

◎世界の料理◎

30日(水) フィラハバネー

エジプトの家庭料理です。「フィラハ」とは、エジプトで鶏肉という意味です。エジプトの国民は9割がイスラム教徒であるため、主に羊肉・牛肉・鶏肉を食べます。

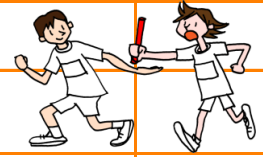
★セレクト給食が始まります★

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 1群・2群 | 体の調子を整える 3群・4群 | 熱や力のもとになる 5群・6群 | エネルギー (kcal) | 卵白ク質 脂質 (g) |
|----|---|---|---|---|----------------------------|---|----------------------------|-----------------|-------------------|
| 1 | 火 | 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  |  | 牛乳・豚肉・レンズ豆・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 | 851 | 25.2 22.5 |
| 2 | 水 | 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 | 756 | 29.7 21.5 |
| 7 | 月 | かつおと生姜のごはん | ごまあえ・どさんこ汁 |  | 牛乳・かつお・豚肉・豆腐・白みそ・わかめ | しょうが・さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・ホールコーン・ねぎ | 米・油・でんぷん・さとう・こま・じゃがいも | 835 | 34.0 19.0 |
| 8 | 火 | ごはん | さんまの松前煮・野菜のうま煮・むらくもスープ |  | 牛乳・さんま・豚肉・豆腐・卵 | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・たけのこ・さやいんげん・こまつな | 米・さとう・油・こんにゃく・じゃがいも・でんぷん | 907 | 35.4 30.2 |
| 9 | 水 | 上海焼きそば | 変わり漬け・ニューナイドウフ |  | 牛乳・豚肉・むきえび・いか・うすら卵・粉寒天 | たまねぎ・にんじん・だいこん・干しいたけ・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・パイン缶・みかん缶・黄桃缶 | 蒸し中華めん・油・さとう・でんぷん | 940 | 25.0 37.9 |
| 10 | 木 | 五目寿司 開校 記念日 | 小魚のから揚げ・豆腐のすまし汁・オレンジつぶゼリー |  | 牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・のり・ハタハタ・豆腐・粉寒天 | 干しいたけ・たけのこ・にんじん・さやいんげん・えのきたけ・こまつな・ねぎ・オレンジジュース・みかん缶 | 米・さとう・油・でんぷん | 868 | 25.7 34.9 |
| 11 | 金 | ココアパン | 魚のオニオンソースかけ・粉ふきいも・ひよこ豆のスープ |  | 牛乳・鮭・ひよこ豆・チョリソーソース | たまねぎ・パセリ・にんにく・セロリ・にんじん・トマト | パン・さとう・油・じゃがいも | 765 | 27.6 25.0 |
| 14 | 月 | 桜えびのかき揚げ丼 | ごま酢あえ・みそ汁 |  | 牛乳・さくらえび・卵・わかめ・油揚げ・白みそ | たまねぎ・にんじん・オクラ・もやし・きゅうり・キャベツ・ねぎ | 米・麦・油・小麦粉・さとう・こま | 904 | 30.0 37.6 |
| 15 | 火 | ふきごはん | いかの松笠焼き・ピーナッツ和えもずくスープ |  | 牛乳・油揚げ・わかめ・いか・豆腐・卵・もずく | ふき・にんじん・しょうが・にんにく・キャベツ・もやし・こまつな・万能ねぎ | 米・もち米・こま・さとう・でんぷん・ピーナッツ | 761 | 19.2 31.0 |
| 16 | 水 | みそラーメン | じゃがいものホイル焼き・オレンジ |  | 牛乳・豚肉・赤みそ・ベーコン | しょうが・にんにく・にんじん・はくさい・もやし・ねぎ・にら・パセリ・オレンジ | 中華めん・油・じゃがいも・バター | 781 | 26.8 28.9 |
| 17 | 木 | チリコンカン  | ごま風味サラダ・パイン |  | 牛乳・牛肉・金時豆 | 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・パイン | 米・油・小麦粉・こま・さとう | 892 | 22.8 38.1 |
| 18 | 金 | ソフトフランスパン | 魚のプロバンス風・アスパラ入りサラダ・ピーズチャウダー |  | 牛乳・ホキ・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・にんじん・きゅうり・グリーンアスパラ・パセリ | パン・油・でんぷん・はちみつ・じゃがいも・米粉 | 813 | 31.3 21.9 |
| 21 | 月 | ハムきのこピラフ | オニオンチップサラダ・フルーツカクテル |  | 牛乳・ベーコン・ポークハム・むきえび | セロリ・たまねぎ・マッシュルーム・しめじ・生しいたけ・さやいんげん・赤ピーマン・きゅうり・にんじん・キャベツ・ホールコーン・パイン缶・みかん缶・黄桃缶 | 米・バター・油・小麦粉・さとう | 796 | 22.9 34.5 |
| 22 | 火 | ごはん | さわらの香味焼き・ごまあえ・具だくさんみそ汁・冷凍みかん |  | 牛乳・さわら・豆腐・赤みそ・白みそ | しょうが・ねぎ・キャベツ・もやし・こまつな・にんじん・たまねぎ・だいこん・冷凍みかん | 米・こま・さとう・じゃがいも・油 | 815 | 20.9 28.3 |
| 23 | 水 | 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 | 24.4 36.9 |
| 24 | 木 | 卵とじ丼 | わかめと春雨の酢の物・けんちん汁 |  | 牛乳・鶏肉・高野豆腐・卵・わかめ・豆腐 | たまねぎ・こまつな・きゅうり・しょうが・ごぼう・にんじん・だいこん・干しいたけ・ねぎ | 米・麦・マロニー・さとう・油・じゃがいも | 898 | 26.4 27.5 |
| 25 | 金 | セサミトースト | ホワイトシチュー・ひじきサラダ |  | 牛乳・ベーコン・豚肉・生クリーム・ひじき | セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・パセリ・キャベツ・きゅうり | パン・バター・こま・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉 | 811 | 38.5 37.8 |
| 26 | 土 | 運動会 ※お弁当持参 | | | | | | | |
| 29 | 火 | 給食はありません。お弁当を忘れずに！ | | | | | | | |
| 30 | 水 | ミルクパン | フィラハバネー・豆のサラダ・ミネストローネ |  | 牛乳・鶏肉・ヨーグルト・卵・ひよこ豆・ベーコン・豚肉 | たまねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり・セロリ・トマト | パン・さとう・はちみつ・油・じゃがいも・マカロニ | 810 | 34.1 31.8/26.6 |
| 31 | 木 | ごはん 卵焼きセレクト | A.豆腐入り卵焼き B.ひじき入り卵焼き |  | 牛乳・鶏肉・豆腐・卵・ひじき・油揚げ | しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・こまつな・ごぼう・れんこん・さやいんげん・にら | 米・油・さとう・じゃがいも | 883 905 | 33.5/28.0 |

優勝めざして
がんばれ！



◎献立内容は都合により変更する場合があります。