

5月の予定献立表

令和3年度 墨田中学校

献立ピックアップ

◎行事◎

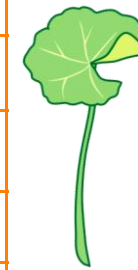
7日(金) 中華ちまき

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、7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◎

11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◎

20日(木) 魚のプロバンス風

南フランスのプロバンス地方では、トマトのことを「愛のりんご」と表現するほど食卓に欠かせない食材で、トマトとにんにく・オリーブ油を使った料理のことを「プロバンス風」と呼びます。給食では、揚げた魚に、トマトベースのソースをかけています。



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)	たんぱく質 脂質 (g)
6	木	スパゲティミートソース	コーン入り和風サラダ・ミルクゼリー		牛乳・牛肉・豚肉・粉チーズ・粉寒天	にんにく・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・ホールコーン・みかん缶	スパゲティ・油・さとう・小麦粉	890	30.0 28.5
7	金	中華ちまき	もやしのごまじょうゆかけ・中華風卵スープ・冷凍みかん		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・もやし・きゅうり・にんじん・ねぎ・たまねぎ・ほうれんそう・冷凍みかん	もち米・油・ごま・でんぶ	790	31.8 23.8
10	月	五目赤飯	いかのごまだれ焼き・アーモンドあえ・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・キャベツ・もやし・ほうれんそう・えのきたけ・ねぎ	米・もち米・さとう・ごま・アーモンド	804	41.1 21.5
11	火	ふきごはん	揚げししゃも・青菜とえのきのおひたし・かきたま汁		牛乳・油揚げ・ししゃも・卵	ふき・にんじん・ほうれんそう・もやし・えのきたけ・万能ネギ	米・もち米・ごま・油・でんぶ・さとう	752	27.3 24.9
12	水	担々麺	フライドポテト・黄桃		牛乳・豚肉	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・ねぎ・キャベツ・もやし・チンゲンサイ・黄桃缶	冷凍中華麺・油・ごま・じゃがいも	792	30.2 28.7
13	木	セサミトースト	ポークビーンズ・ひじきのツナサラダ		牛乳・豚肉・大豆・ひじき・ツナ	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・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	837	35.4 36.5
14	金	フィッシュライス	野菜スープ・ニューサマーオレンジ		牛乳・ベーコン・もうかざめ・豚肉	にんにく・たまねぎ・しめじ・にんじん・ピーマン・しょうが・キャベツ・ホールコーン・ほうれんそう・ニューサマーオレンジ	米・バター・油・でんぶ・じゃがいも	780	25.5 23.9
17	月	高野豆腐のそぼろ丼	もやしのごま酢かけ・みそ汁		牛乳・鶏肉・高野豆腐・白みそ	しょうが・にんじん・干しいたけ・さやいんげん・もやし・キャベツ・ほうれんそう・たまねぎ・万能ネギ	米・米状麦・油・さとう・ごま・じゃがいも	757	30.0 19.9
18	火	わかめ大豆ごはん	豆腐入り卵焼き・切り干し大根の炒め煮・河内晩柑		牛乳・大豆・わかめごはんの素・鶏肉・豆腐・卵・油揚げ	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・ほうれんそう・切り干し大根・河内晩柑	米・ごま・油・さとう	812	32.1 24.9
19	水	冷やしきつねうどん	舟きゅうり・アーモンドケーキ		牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・脱脂粉乳	たまねぎ・しょうが・にんじん・ねぎ・ほうれんそう・きゅうり・レモン	冷凍うどん・油・さとう・小麦粉・アーモンド・はちみつ・バター	933	36.8 33.5
20	木	ソフトフランスパン	魚のプロバンス風・こふきいも・かぼちゃのポターシュ		牛乳・ホキ・鶏肉・生クリーム	にんにく・たまねぎ・トマト・にんじん・かぼちゃ・パセリ	パン・油・でんぶ・バター・じゃがいも・小麦粉	827	35.7 31.7
21	金	ふわふわキーマカレー	じゃがいものフレンチサラダ・小玉スイカ		牛乳・豚肉・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・小玉スイカ	米・バター・油・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	825	24.5 24.6
24	月	ごはん	さわらの香味焼き・野菜のうま煮・みそ汁		牛乳・さわら・豚肉・油揚げ・白みそ	しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・たけのこ・さやいんげん・キャベツ	米・油・こんにゃく・じゃがいも・さとう	778	35.3 21.2
25	火	骨太チャーハン	ごま豆乳担々スープ・河内晩柑		牛乳・豚肉・ひじき・ちりめんじゃこ・小エビ・卵・豚肉・赤みそ・豆腐・糸寒天・豆乳	ねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・ほうれんそう・はくさい・もやし・にら・河内晩柑	米・油・さとう・ごま	758	31.6 24.4
26	水	五目焼きそば	フルーツカクテル		牛乳・豚肉・むきえび	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・たけのこ・キャベツ・もやし・にら・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	蒸し中華麺・油・でんぶ・さとう	801	31.9 17.7
27	木	ミルクパン	ポテトグラタン・海藻サラダ・パイ		牛乳・ベーコン・鶏肉・ひよこ豆・ピザチーズ・海藻ミックス	たまねぎ・マッシュルーム・にんじん・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・パイナップル	パン・油・米粉・じゃがいも・はちみつ	782	31.7 30.8
28	金	親子丼	ごまあえ・メロン 		牛乳・鶏肉・卵	たまねぎ・トマト・ほうれんそう・キャベツ・もやし・にんじん・メロン	米・麦・ごま・さとう	832	32.8 25.4
31	月	かつおと生姜のごはん	わかめと春雨の酢の物・具だくさんみそ汁		牛乳・かつお・わかめ・豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが・さやいんげん・きゅうり・にんじん・たまねぎ・だいこん・ねぎ・ほうれんそう	米・油・でんぶ・さとう・マロニー・じゃがいも	787	30.5 15.5

3年 修学旅行

◎献立内容は都合により変更する場合があります。