



令和6年度

5月の献立表

足立区立栗島中学校



日・曜	主食	飲み物	主菜・副菜・デザート	赤		緑		黄		1人あたりたんぱく質 食塩相当量	献立メモ	
				体を作るものになるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの				
				1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質			
5/5はこどもの日	ちまき 行事食(こどもの日)		生揚げのうま煮 野菜とわかめの和え物	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	干し椎茸 しょうが たまねぎ もやし	たけのこ にんにく えのき	もち米 砂糖 じゃがいも でんぷん	ごま油	703 kcal 31.6 g 2.5 g	5月5日こどもの日にちなんで“ちまき”を手作ります。
7火	おろし豚丼		カリカリ豆サラダ デコボン	豚肉 大豆	牛乳	にんじん こまつな	しょうが 干し椎茸 キャベツ デコボン	たまねぎ だいこん もやし	米 麦 しらたき 砂糖 でんぷん	油 ごま油	753 kcal 30.8 g 2.3 g	旬の果物→デコボン【旬】2月~4月栽培方法や産地によっては5月まで食べることが出来る果物です！
8水	クリームスパゲッティ		スナップえんどうのサラダ フルーツポンチ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳 調理用牛乳 生クリーム 粉寒天	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ スナップえんどう ホールコーン缶 パイン缶	たまねぎ りんご缶 みかん缶	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター 練りごま 白ごま	829 kcal 28.2 g 2.2 g	旬の食材→スナップエンドウさやと実の両方を食べられるさやえんどうの一種。実が甘いのが特徴！
9木	チリビーンズサンド		卵サラダ マカロニミルクスープ	豚肉 豚レバー 大豆 たまご	牛乳 粉チーズ ピザチーズ 調理用牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ		無塩パン 米粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	734 kcal 37.6 g 3.0 g	豚ひき肉と大豆で作ったチリビーンズをコッペパンに挟んで蒸します。レバーも入って栄養たっぷり！
10金	ごはん		鯖の味噌煮 新玉葱のおろしポン酢和え 卵とわかめのすまし汁	さば 赤みそ 豆腐 おかか たまご	牛乳 わかめ	みずかけな	しょうが たまねぎ だいこん	キャベツ えのき レモン	米 砂糖 でんぷん		784 kcal 38.6 g 2.8 g	旬の食材→新たまねぎ柔らかくて甘みがある新たまねぎはサラダにぴったり！
13月	ごはん		レバーといかのかりん揚げ しらす和え 根菜汁	豚レバー いか 油揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん こまつな こねぎ	しょうが キャベツ だいこん	もやし ごぼう	米 砂糖 でんぷん 米粉 じゃがいも	油 白ごま	726 kcal 32.5 g 2.5 g	鉄分強化食材→レバー鉄は血液を作る材料になります。
14火	ガーリックトースト		たらとポテトのマリアソース 野菜とウィンナーのスープ デコボン	たら レンズ豆 ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ デコボン	たまねぎ	食パン でんぷん じゃがいも 砂糖	バター オリーブ油	714 kcal 29.2 g 3.5 g	デコボンの品種名は不知火(しらぬい)。一定以上の糖度のものだけデコボンと呼ばれます。
15水	ごはん のりの佃煮		肉じゃが アーモンド和え	豚肉 ボンレスハム	牛乳 もみのり	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ 干し椎茸 キャベツ	もやし	米 砂糖 しらたき じゃがいも	油 アーモンド粉	711 kcal 27.9 g 2.0 g	“佃煮”の発祥は東京都中央区にある佃島！今は陸続きですが、江戸時代には漁業が盛んでした。
16木	しらすと竹輪の チャーハン		中華あんかけの卵焼き 春雨スープ 美生柑	豚肉 たまご 鶏肉 生揚げ 焼き竹輪 たらすり身	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん こまつな	しょうが 干し椎茸 美生柑	たまねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん はるさめ	油 ごま油	737 kcal 35.3 g 3.3 g	旬の果物→美生柑さわやかな風味が特徴の黄色い柑橘類！別名“河内晩柑”。
17金	ごはん		ししゃもの二色春巻き こんにやく和え かぼちゃと豚肉のみそ汁	豚肉 白みそ	牛乳 ししゃも チーズ	にんじん こまつな かぼちゃ	もやし たまねぎ キャベツ		米 はるまきの皮 小麦粉 こんにやく	油 ごま油	815 kcal 30.1 g 2.5 g	カルシウム強化食材→ししゃもカレーとチーズ、2つの味のししゃも春巻きを作ります！
20月	麻婆豆腐丼		もやしと大豆の中華和え ごま団子	豚肉 赤みそ 豆腐 あずき 大豆	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく 長ねぎ しょうが もやし	たまねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん 白玉粉 小麦粉	油 ごま油 白ごま	870 kcal 35.1 g 2.1 g	栗中の麻婆豆腐はテンメンジャンを使う本格派！デザートのごま団子も手作りで！
21火	五目うどん		磯辺揚げ(イカ・ニギス2尾) 豆腐のごまドレサラダ	豚肉 油揚げ イカ ニギス 豆腐	牛乳 わかめ あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ 干し椎茸 キャベツ 長ねぎ ホールコーン缶詰	冷凍うどん 小麦粉 米粉 砂糖	油 練りごま 白ごま	735 kcal 36.1 g 2.7 g	ニギスはキスに見た目が似ていることが名前の由来。でも実は全く別の魚です。	
22水	ごはん ちりめん山椒ふりかけ 郷土料理(京都府)		大根と厚揚げの炊いたん おひたし 抹茶ミルク寒天黒蜜がけ	生揚げ	牛乳 しらす干し 粉寒天 調理用牛乳	にんじん こまつな 九条ネギ	干し椎茸 だいこん キャベツ もやし		米 砂糖 黒砂糖 はちみつ	油 白ごま	743 kcal 27.3 g 2.4 g	3年生の修学旅行先である京都にちなんだ給食です！京野菜の九条ネギ、山椒、抹茶を使っています。炊いたんはおぼんざいの1種です。
23木	ビスキュイパン 野菜の日(グリーンピース)		サーモンチャウダー グリーンピースとポテトの バターソテー	たまご 白いんげん豆 サケ ベーコン	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく グリーンピース		コッペパン 砂糖 米粉 小麦粉 じゃがいも	無塩バター アーモンド粉 油 バター	814 kcal 36.5 g 2.7 g	旬の食材→グリーンピース生のグリーンピースが流通するのはこの時期だけ。栄養も豊富です！
24金	ごはん		メダイのさざれ焼き じゃがいものきんぴら むらくも汁	メダイ さつま揚げ 豆腐 たまご	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな パセリ	ごぼう たまねぎ		米 砂糖 乾燥パン粉 しらたき じゃがいも でんぷん	マヨネーズ (卵不使用) 油	829 kcal 36.4 g 2.4 g	“さざれ”には細かいという意味があります！パン粉をつけて焼いた料理です。
27月	ごはん		厚焼き卵 ツナ和え じゃがいものみそ汁	鶏ひき肉 たまご ツナ 油揚げ 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	干し椎茸 キャベツ たまねぎ 長ねぎ	えのき レモン	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま油	753 kcal 32.2 g 2.8 g	一汁二菜の和食の献立です。ごはんとおかずを交互に食べて、味の変化を楽しみましょう！
28火	ミルクパン ランチルーム給食(2-1)		ハンバーグ・デミグラスソース キャベツとコーンのサラダ キャロットポタージュ	豚肉 豆腐 豆乳	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ホールコーン缶		ミルクパン 生パン粉 米 砂糖 じゃがいも	油 バター	711 kcal 31.6 g 3.2 g	今年度はランチルーム給食を再開します。内容はテーブルマナーの体験です！
29水	ごはん		アジフライ 小松菜のごま酢和え 白菜のみそ汁	アジ 白みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ はくさい		米 小麦粉 生パン粉 乾燥パン粉 砂糖	油 白すりごま	758 kcal 30.5 g 2.7 g	アジの名前の由来は「味がいい」から！特に春から夏のアジは脂がのっておいしいです。
30木	ジャージャー麺		青のりポテトビーンズ 国産パイナップル	豚肉 大豆 凍り豆腐 赤みそ 八丁味噌	牛乳 しらす干し あおのり	こまつな	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ 干し椎茸 長ねぎ もやし パイナップル		蒸し中華麺 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 白すりごま ごま油	790 kcal 36.3 g 2.7 g	ジャージャー麺は中国の山東省でよく食べられる家庭料理！
31金	バターライス 世界の料理(ブラジル)		フェイスジョアダ オニオンドレッシングサラダ ボンデケージョ	豚肉 ベーコン フランクフルト いんげん豆	牛乳 粉チーズ	にんじん こまつな パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ		米 砂糖 白玉粉	バター 油	805 kcal 28.5 g 2.2 g	ブラジルのリオデジャネイロは2016年のオリパラ開催都市！肉と豆を煮込んだフェイスジョアダともちもち食感のボンデケージョを作ります。

【今月の給食目標】給食時間のルールや楽しい過ごし方を考えましょう。【今月の平均栄養価】エネルギー：765kcal たんぱく質：32.5g 食塩相当量：2.6g
 ※食材の入荷状況や感染性胃腸炎の流行等により、献立を一部変更することがあります。