

保護者様



5月分学校給食献立表



令和7年度 4月 28日

世田谷区立東深沢中学校

校 長 本 田 仁

給食回数20回

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 脂質 たんぱく質			
1 木	和風スパゲティ	○	ツナツナサラダ りんごケーキ	ベーコン、豚肉、いか、 ツナ（缶）、鶏卵	牛乳、刻みのり	スパゲッティ、小麦粉、さとう	油、バター	にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、キャベツ、しめじ、りんご、レモン	820 kcal 31.9 g 32.8 g
2 金	梅茶漬け <div>八十八夜給食</div>	○	さけの塩こうじ焼き 白和え 抹茶ラテゼリー	けずりぶし、鮭、豆腐、 粉ゼラチン	牛乳、塩昆布、こんぶ、 刻みのり、粉寒天、牛乳、生クリーム	米、おおむぎ、さとう	ごま、油	万能ねぎ、こまつな、にんじん	刻み梅、こんにゃく	815 kcal 22.4 g 37.8 g
7 水	豚肉とごぼうのごはん	○	五目卵焼き 粉ふきいも かみなり汁	豚肉、鶏肉、鶏卵、豆腐、 けずりぶし、油揚げ	牛乳	米、おおむぎ、さとう、 じゃがいも、でん粉	油、ごま油	にんじん、にんじん、こまつな	しょうが、ごぼう、キャベツ、たまねぎ、(干)しいたけ、だいこん、ねぎ	780 kcal 26.4 g 36.0 g
8 木	ぶどうパン	○	魚のパン粉焼き ツナコーンサラダ ミネストローネ	メルルーサ、ツナ（缶）、 ベーコン	牛乳、シュレッドチーズ	ぶどうパン、パン粉、さとう、マカロニ	オリーブ油、油	パセリ、にんじん、ダイストマト（缶）	にんにく、キャベツ、きゅうり、ホールコーン（缶）、レモン、たまねぎ、セロリ	749 kcal 32.0 g 34.6 g
9 金	ふきごはん	○	新じゃがのそぼろ煮 河内晩柑	豚肉、鶏肉、けずりぶし、 凍り豆腐	牛乳、干ひじき	米、さとう、じゃがいも	油	にんじん	ふき、切干しだいこん、えだまめ、しょうが、こんにゃく、たまねぎ、(冷)グリーンピース、美生柑	797 kcal 18.8 g 30.6 g
12 月	有機米わかめごはん <div>有機米</div>	○	魚の甘酢あんかけ パンサンスー みそ汁	メルルーサ、ハム、ロース、 けずりぶし、生揚げ	牛乳、わかめ	有機米、おおむぎ、でん粉、 小麦粉、さとう、春雨	油、ごま油	ピーマン、にんじん、にんじん、 こまつな	しょうが、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、きくらげ（乾）、 だいこん、ねぎ	777 kcal 22.1 g 31.6 g
13 火	スパゲッティナポリタン	○	ツナ入りキャベツサラダ さつまいも蒸しパン	ウィンナー、豚肉、まぐろ缶詰	牛乳、粉チーズ、牛乳	スパゲッティ、さとう、 小麦粉、さつまいも	油	にんじん、ピーマン、 にんじん	たまねぎ、マッシュルーム（缶）、 キャベツ、きゅうり、りんご	819 kcal 24.9 g 30.7 g
14 水	ビスキュイパン	○	フレンチサラダ 豆入りトマトシチュー	鶏卵、鶏肉、大豆	牛乳	ミルクパン、さとう、 小麦粉、じゃがいも	バター、ごま、油、油	赤ピーマン、にんじん、 ダイストマト（缶）、 パセリ	キャベツ、きゅうり、ホールコーン（缶）、 たまねぎ	806 kcal 37.2 g 30.0 g
15 木	中華おこわ	○	かつおとじゃがいもの甘辛あげ 中華風たまごスープ	豚肉、えび、かつお、 鶏卵	牛乳	もち米、米、さとう、 でん粉、小麦粉、じゃがいも	ごま油、油、ごま	にんじん、チンゲンツアイ	しょうが、ねぎ、(干)しいたけ、 たけのこ（水煮）、(冷)グリーン ピース	764 kcal 24.4 g 37.4 g
16 金	ゆかりごはん	○	豆腐ハンバーグ こまつなサラダ みそ汁	豆腐、豚肉、鶏肉、 けずりぶし、油揚げ	牛乳、わかめ	米、パン粉、でん粉、 さとう	油	こまつな、にんじん	しょうが、たまねぎ、 だいこん、もやし、ホールコーン（缶）、 えのきたけ	789 kcal 21.5 g 36.6 g
19 月	あげパン	○	肉団子入り春雨スープ 切り干しだいこんサラダ	きな粉、豚肉、うずら卵（ 水煮）、ポークハム	牛乳	ミルクパン、さとう、 でん粉、春雨	油、ごま油、ごま	にんじん、チンゲンツアイ	しょうが、ねぎ、たけのこ（ 水煮）、(干)しいたけ、 もやし、きゅうり、 切干しだいこん、たまねぎ	770 kcal 37.8 g 30.9 g
20 火	ピピンバ	○	豆腐チゲ くだもの	豚肉、豚肉、豆腐、 鶏卵	牛乳	米、おおむぎ、さとう、 でん粉	油、ごま、ごま油	こまつな、にんじん、 にら	ねぎ、しょうが、 たけのこ、にんにく、 もやし、こんにゃく、 だいこん、(干)しいたけ、 キムチ、しめじ、 セミノール	750 kcal 23.0 g 31.8 g
21 水	中華丼	○	和風サラダ 大豆とじゃこの甘辛あげ	豚肉、いか、えび、 うずら卵（水煮）、大豆	牛乳、じゃこ	米、おおむぎ、さとう、 でん粉	ごま油、油、ごま	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、(干)しいたけ、 たけのこ（水煮）、 たまねぎ、白菜、 もやし	840 kcal 27.7 g 34.9 g
22 木	メロンパントースト	○	カルシウムサラダ コーンシチュー	ちくわ、鶏肉	牛乳、干ひじき、 ダイスチーズ	食パン、小麦粉、 グラニュー糖、 じゃがいも	バター、油、ごま	こまつな、にんじん	キャベツ、たまねぎ、 クリームコーン（缶）、 ホールコーン（缶）	900 kcal 36.6 g 29.7 g
23 金	うめじゃごはん <div>有機米</div>	○	魚のみそマヨチーズ焼き 野菜のごまみそあえ みそ汁	メルルーサ、けずりぶし、 油揚げ	牛乳、じゃこ、あおのり、 シュレッドチーズ、 わかめ	有機米、さとう、 じゃがいも	ごま	にんじん	たまねぎ、 だいこん、きゅうり	764 kcal 21.1 g 35.8 g
26 月	チーズナン 豆カレー（ダルカレー）	○	ポテト入りフレンチサラダ 冷凍みかん	豚肉、大豆、レンズまめ、 うずら豆、 白いんげん豆	牛乳、シュレッドチーズ	ナン、はちみつ、 小麦粉、 じゃがいも、さとう	油	にんじん、 ホールトマト（缶）	にんにく、しょうが、 たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 冷凍みかん	771 kcal 28.3 g 35.6 g
27 火	三色ピラフ	○	カルボナーラポテト 洋風スープ	いか、えび、 ベーコン、 ベーコン、 鶏肉	牛乳、生クリーム、 粉チーズ	米、おおむぎ、 じゃがいも、 マカロニ	バター、油、 オリーブ油	にんじん、 ホールトマト（缶）	たまねぎ、 とうもろこし（冷凍）、 グリーンピース、 にんにく、 キャベツ	770 kcal 25.2 g 28.3 g
28 水	冷し五目うどん	○	ちくわの磯辺揚げ 天ぶら（さつまいも） 和風サラダ	けずりぶし、油揚げ、 うずら卵（水煮）、 ちくわ	牛乳、こんぶ、 あおのり、 わかめ	冷凍うどん、 さとう、 小麦粉、 さつまいも	油、ごま	にんじん、 こまつな	きゅうり、 もやし、(干)しいたけ、 たけのこ（水煮）	812 kcal 26.3 g 33.7 g
29 木	はちみつレモントースト	○	鶏肉と大豆のトマト煮 しょうゆフレンチサラダ	鶏肉、大豆	牛乳、ダイスチーズ	食パン、はちみつ、 さとう、 じゃがいも	バター、油	にんじん、 ダイストマト（缶）	レモン、 にんにく、 たまねぎ、 セロリ、 マッシュルーム（缶）、 もやし、 キャベツ、 きゅうり	745 kcal 29.3 g 31.7 g
30 金	スタミナ丼 <div>☆体育祭応援給食</div>	○	大根とひじきのサラダ メロン	豚肉、ちくわ	牛乳、干ひじき	米、おおむぎ、 さとう、 でん粉	油、ごま油	にんじん、 ピーマン、 こまつな、 赤ピーマン	にんにく、 しょうが、 たまねぎ、 たけのこ（水煮）、 もやし、 きゅうり、 切干しだいこん、 コーン（缶）、 メロン	761 kcal 17.3 g 30.1 g

※ 献立内容は、食材料の都合により変更することもあります。

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。しかし季節の変わり目であり、連休もあるこの時季は、4月からの緊張がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムが崩れてしまうことがよくあります。疲れをためないように早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて毎日元気に登校しましょう。

朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは英語で「ブレイクファスト（Breakfast）」といいます。これはもともと「断食（fast）」を「破る（break）」ということからできた言葉だそうです。前の晩に夕食をとった後、ふとんに入って寝ている間も私たちの体はエネルギーを使っています。朝、起きたとき体はじつはエネルギーが足りない状態なのです。もし朝ごはんを食べずに登校すれば、お昼の給食まで長い時間の「断食状態」が続いてしまうのです。また朝ごはんには、こうしたエネルギーの補給だけでなく、体に朝が来たことを知らせ、規則正しい健康的な生活リズムをつくるうえでもとても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べる習慣を身に付けましょう。

5月31日は、体育祭です。30日の献立は、体育祭の応援の意味が込められた献立です。疲れた体が回復することを祈ってビタミンB1が豊富な豚肉をたっぷり使ったスタミナ丼です。

