



# 5月献立表

令和6年度

世田谷区立上祖師谷中学校

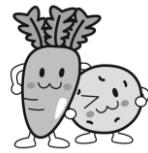
日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	たんぱく質 脂質
1 水	ごまあげパン	○		無塩パン,油,ごま,砂糖		846 kcal 29.7 g 41.6 g
	春野菜のポトフ		ペーコン,鶏肉,ウィンナー	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,セロリー,キャベツ,かぶ,かぶ(葉),ハセリ	
	ピーンズサラダ		ひよこまめ,いんげんまめ	油,砂糖	きゅうり,にんじん,コーン,えだまめ,たまねぎ	
	抹茶プリン		粉寒天,牛乳,生クリーム,スキムミルク	砂糖		
2 木	中華ちまき	○	豚肉	油,もち米	(干)しいたけ,にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ,コーン	717 kcal 40.6 g 23.6 g
	かつおの竜田揚げ		かつお	砂糖,でん粉,小麦粉,油	しょうが	
	春雨スープ		豚肉,うずら卵	春雨	にんじん,たけのこ(水煮),(干)しいたけ,ねぎ,こまつ,なしょり,う	
7 火	スペゲティミートソース	○	豚肉,凍り豆腐	油,スペゲッティ	にんにく,セロリー,たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム,ハセリ	837 kcal 29.2 g 33.4 g
	ポテト入りフレンチサラダ			油,砂糖,じゃがいも	きゅうり,にんじん,たまねぎ,キャベツ	
	黒ごママドレーヌ		鶏卵	砂糖,バター,はちみつ,ごま,小麦粉		
8 水	きつねどんぶり	○	油揚げ,鶏卵	米,おおむぎ,砂糖,でん粉	たまねぎ,えのき,たけのこ,ねぎ	758 kcal 36.7 g 26.1 g
	ニギスのカレー揚げ		にぎす	小麦粉,油		
	具だくさんみそ汁		生わかめ	じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	
9 木	きな粉豆乳トースト	○	豆乳,きな粉	無塩食パン,砂糖		774 kcal 23.2 g 33.4 g
	ホワイトピーンズシチュー		ペークン,鶏肉,ひよこまめ,いんげんまめ,牛乳,スキムミルク,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん	
	シーザーサラダ		ペークン,クリームチーズ	油,砂糖,食パン	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	
10 金	ごはん	○		米		731 kcal 38.7 g 27.6 g
	魚のたまねぎしようゆかけ		さわら	油,砂糖	しょうが,たまねぎ	
	青菜とわかめのレモンじょうゆ		生わかめ	砂糖	こまつな,もしやし,きゅうり,レモン	
	生揚げのそぼろあんかけ		豚肉,生揚げ	油,砂糖,でん粉	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),(干)しあげ,(冷)グリンピース	
13 月	ココアパン	○		ココアパン		707 kcal 33.2 g 29.1 g
	新じゃがとアスパラ豆乳米粉グラタン		鶏肉,豆乳,チーズ	油,じゃがいも,米粉,パン粉	たまねぎ,にんじん,アスパラガス,コーン	
	アクアコッタ		鶏肉,鶏卵	油,でん粉	にんにく,たまねぎ,セロリー,赤ピーマン,トマト(缶),キャベツ	
	メロン				メロン	
14 火	赤飯	○	あずき	米,もち米,ごま		700 kcal 36.7 g 21.4 g
	鶏肉のつくね蒸し		鶏ひき肉,大豆,豆腐,凍り豆腐,うずら卵	砂糖,油	ねぎ	
	しらすのりじやが		しらす干し,刻みのり	油,じゃがいも	にんじん	
	白身魚のすまし汁		カレイ,豆腐,生わかめ	でん粉	しょうが,にんじん,ねぎ,こまつな	
15 水	ひじきとごぼうのピラフ	○	鶏肉,干ひじき	米,おおむぎ,バター,油	にんじん,たまねぎ,ごぼう,ピーマン,コーン	758 kcal 37.3 g 28.1 g
	あじのトマトソースかけ		まあじ	油,砂糖	にんにく,しょうが,トマト(缶)	
	クラムチャウダー		鶏肉,あさり,牛乳,スキムミルク,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,クリームコーン(缶),パセリ	
16 木	ごはん	○		米		701 kcal 32.0 g 17.8 g
	のりの佃煮		海苔	砂糖		
	新じゃがそぼろ煮		豚肉,凍り豆腐	油,砂糖,じゃがいも	しょうが,こんにゃく,にんじん,たまねぎ,さやいんげん	
	鶏団子と野菜の豆乳みそ汁		豆腐,油揚げ,生わかめ		にんじん,たまねぎ	
17 金	ジャージャー麺	○	豚肉,凍り豆腐	ラーメン,油,砂糖,でん粉	きゅうり,にんにく,しょうが,たまねぎ,(干)しあげ,にんじん	802 kcal 33.1 g 31.6 g
	ナムル			油,砂糖,ごま	もやし,にんじん,こまつな	
	開口笑		鶏卵	小麦粉,油,砂糖,ごま		
20 月	坦々麺風ピリ辛チャーハン	○	豚肉	米,おおむぎ,油,砂糖,ごま	にんにく,たけのこ(水煮),にんじん,(干)しあげ,ねぎ,にら	742 kcal 33.9 g 27.6 g
	ジャンボしゅうまい		豚肉	しゅうまいの皮,でん粉	たまねぎ,(干)しあげ,しょうが	
	チングン菜のスープ		鶏肉,豆腐,鶏卵	でん粉	たまねぎ,にんじん,えのき,チングンツアイ	
21 火	ごはん	○		米		714 kcal 36.1 g 21.7 g
	鶏ごぼうバーグ		鶏肉,豆腐,大豆	でん粉,砂糖	ごぼう,ねぎ,しょうが	
	野菜の梅肉あえ			油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	
	利休汁		豚肉,豆腐	油,じゃがいも,ごま	ごぼう,にんじん,たいこん,こんにゃく,(干)しあげ,しめじ	
22 水	カレーミートドッグ	○	豚肉,白いんげん豆,チーズ	コッペパン,油,パン粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ	728 kcal 31.6 g 32.4 g
	じゃがいものポタージュ		ペークン,豆乳,生クリーム	油,じゃがいも	たまねぎ,パセリ	
	ツナコーンサラダ		まぐろ缶詰	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,えだまめ,たまねぎ	
23 木	ひるぜんおこわ	○	鶏肉,油揚げ	米,もち米,おおむぎ,油,砂糖	ごぼう,にんじん,しめじ,ふき	732 kcal 36.9 g 26.9 g
	鰯のみぞ麹焼き		さわら			
	そうめんのばち汁		かまぼこ	そうめん	にんじん,だいこん,(干)しあげ,こねぎ	
	桃のムース		粉寒天,粉ゼラチン,牛乳,スキムミルク,生クリーム	砂糖	黄桃(缶)	
24 金	えびクリームライス	○	鶏肉,えび,スキムミルク,牛乳,粉チーズ	米,おおむぎ,油,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(レトルト)	762 kcal 29.3 g 23.0 g
	ひよこ豆のサラダ		ひよこまめ	油,砂糖	きゅうり,キャベツ,コーン,たまねぎ	
	サンフルーツ				サンフルーツ	

27 月	スタミナ丼	○	豚肉	米、おおむぎ、油、砂糖、でん粉	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、たまねぎ、(干)しいたけ	782 kcal
	卵ときのこのスープ		鶏肉、豆腐、鶏卵		生しいたけ、しめじ、えのきだけ、ほうれんそう	27.2 g
	ごぼうの唐揚げ			砂糖、でん粉、小麦粉、油	ごぼう	30.7 g
28 火	クロックムッシュ	○	牛乳、鶏卵、スライスチーズ、ポークハム	食パン、砂糖、油		812 kcal
	ポークシチュー		豚肉、生クリーム	油、じゃがいも、砂糖、小麦粉	たまねぎ、にんじん、(冷)グリンピース	34.6 g
	冷凍みかん				みかん	34.2 g
29 水	塩焼きそば	○	豚肉	油、蒸し中華麺	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、もやし、にら	704 kcal
	小松菜のチーズカレー春巻き		豚肉、鶏肉、大豆、ダイスチーズ	春巻きの皮、油、でん粉、小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、こまつな	31.4 g
	フルーツヨーグルト		フレーンヨーグルト		黄桃(缶)、パイン(缶)、みかん(缶)	24.4 g
30 木	ごはん	○		米		716 kcal
	さばの味噌煮		さば	砂糖	しょうが、ねぎ	31.4 g
	野菜の辛しじょうゆかけ				こまつな、もやし、にんじん	29.7 g
31 金	沢煮椀	○	豚肉	でん粉	(干)しいたけ、たけのこ(水煮)、にんじん、たいこん、もやし、ねぎ、こまつな	
	カツカレーライス		豚肉、煮り豆腐	米、おおむぎ、油、ごま、小麦粉、パン粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご	858 kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス	油、砂糖	キャベツ、もやし、にんじん、コーン	32.3 g
	<b>体育祭応援献立</b>					31.7 g

\*都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



# 給食だより



5月の給食目標  
「朝食の大切さを知ろう」

新学期の給食が始まって1ヶ月がたちました。1年生も学校給食に慣れ、給食の時間を楽しみにしてくれているようです。さて、成長期にある子どもたちにとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートさせるうえでとても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をつけ、しっかり食べてから登校するようにご協力いただければ幸いです。

## 主食をしっかりと食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぶん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぶんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかなければなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかりと食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けてほしいと考えております。



朝ごはんをしっかりと食べると…

### さえわたる頭脳!



脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

### 体に元気をチャージ!



元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

### 心もウォームアップ!



生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。



## 今月の献立紹介



### 1日　八十八夜お茶献立

八十八夜は、春から夏に移る節目の日で、夏への準備をする日、縁起のいい日とされ、古くから日本人の生活の中に溶け込んでいます。立春から数えて88日目の日を八十八夜といい、今年は5月1日になります。この時期は茶摘みが最も盛んになる時期で、新茶が出回ります。給食では八十八夜にちなんで、お茶を使ったデザートを作ります。

### 2日　端午の節句献立

5月5日は端午の節句です。この日には厄除けの意味で菖蒲湯に入ったり、柏餅やちまきを食べる風習があります。給食ではもち米にいろんな具を入れてひとつずつ竹の皮に包んだ中華ちまきを作ります。

### 23日　岡山県郷土料理

蒜山（ひるぜん）とは、岡山県にある地域の名前です。ひるぜんおこわは鶏肉や油揚げ、野菜を使ったおこわで、祭りや祝い事には必ず登場する岡山を代表する料理です。また、岡山県は鰯の消費量が全国一とよく食べられています。そうめんの「ばち」というのは、そうめんの生地を細く長くのばした時にできる、端の平たい部分のことです。岡山県の浅口地域は手延べそうめんの産地として、ばち汁と呼ばれる伝承料理があります。そして、全国屈指の桃の産地としても有名です。

