



# 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	1人分 - 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
	春野菜のポトフ		ベーコン、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)、パセリ	29.7 g
	ビーンズサラダ		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	41.6 g
	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
	かつおの竜田揚げ		かつお	砂糖、でん粉、小麦粉、油	しょうが	40.6 g
	春雨スープ		豚肉、うすら卵	春雨	にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、ねぎ、こまつな、しょうが	23.6 g
7火	スパゲティミートソース	○	豚肉、凍り豆腐	油、スパゲッティ	にんにく、セロリ、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、パセリ	837 kcal
	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	29.2 g
	黒ごまドレーヌ		鶏卵	砂糖、バター、はちみつ、ごま、小麦粉		33.4 g
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、ねぎ	758 kcal
	ニギスのカレー揚げ		にぎす	小麦粉、油		36.7 g
	貝だくさんみそ汁		生わかめ	じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	26.1 g
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
	ホワイトビーンズシチュー		ベーコン、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	23.2 g
	シーザーサラダ		ベーコン、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	33.4 g
10金	ごはん	○		米		731 kcal
	魚のたまねぎしょうゆかけ		さわかめ	油、砂糖	しょうが、たまねぎ	38.7 g
	青菜とわかめのレモンしょうゆ		生わかめ	砂糖	こまつな、もやし、きゅうり、レモン	27.6 g
	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)しいたけ、(冷)グリーンピース	
13月	ココアパン	○		ココア		707 kcal
	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	33.2 g
	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	29.1 g
	メロン				メロン	
14火	赤飯	○	あずき	米、もち米、ごま		700 kcal
	鶏肉のつくね蒸し		鶏ひき肉、大豆、豆腐、凍り豆腐、うすら卵	砂糖、油	ねぎ	36.7 g
	しらすのりじゃが		しらす干し、刻みのり	油、じゃがいも	にんじん	21.4 g
	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
	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)	37.3 g
	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	28.1 g
16木	ごはん	○		米		701 kcal
	のりの佃煮		海苔	砂糖		32.0 g
	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、ざやいんげん	17.8 g
	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)しいたけ、にんじん	802 kcal
	ナムル			油、砂糖、ごま	もやし、にんじん、こまつな	33.1 g
	開口笑		鶏卵	小麦粉、油、砂糖、ごま		31.6 g
20月	担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)しいたけ、ねぎ、にら	742 kcal
	ジャンボしょうまい		豚肉	しょうまいの皮、でん粉	たまねぎ、(干)しいたけ、しょうが	33.9 g
	チンゲン菜のスープ		鶏肉、豆腐、鶏卵	でん粉	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、チンゲンツアイ	27.6 g
21火	ごはん	○		米		714 kcal
	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	36.1 g
	野菜の梅肉あえ			油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり	21.7 g
	利休汁		豚肉、豆腐	油、じゃがいも、ごま	ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、(干)しいたけ、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
	じゃがいものポタージュ		ベーコン、豆乳、生クリーム	油、じゃがいも	たまねぎ、パセリ	31.6 g
	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	32.4 g
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
	鯖のみそ麹焼き		さわかめ			36.9 g
	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)しいたけ、こねぎ	26.9 g
	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
	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	29.3 g
	サンフルーツ				サンフルーツ	23.0 g

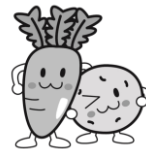


27月	スタミナ丼	○	豚肉	米,おおむぎ,油,砂糖,でん粉	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,たまねぎ,にら,たけのこ(水煮),(干)しいたけ	782 kcal
	卵ときのこのスープ		鶏肉,豆腐,鶏卵		しいたけ,しめじ,えのきたけ,ほうれんそう	27.2 g
	ごぼうの唐揚げ			砂糖,でん粉,小麦粉,油	ごぼう	30.7 g
28火	クロックムッシュ	○	牛乳,鶏卵,スライスチーズ,ソーダ	食パン,砂糖,油		812 kcal
	ポークシチュー		豚肉,生クリーム	油,じゃがいも,砂糖,小麦粉	たまねぎ,にんじん,(冷)グリーンピース	34.6 g
	冷凍みかん				みかん	34.2 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		プレーンヨーグルト		黄桃(缶),パイナップル(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
	沢煮椀		豚肉	でん粉	(干)しいたけ,たけのこ(水煮),にんじん,だいこん,もやし,ねぎ,こまつな	
31金	カツカレーライス	○	豚肉,凍り豆腐	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
						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」

新学級の給食が始まって1ヵ月がたちました。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「でんぷん」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。でんぷ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ねばなりません。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!



元気に体を動かします。集中力も高まり、けがの予防につながります。

#### 心もウオームアップ!



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、岡山県は鱈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統料理があります。そして、全国屈指の桃の産地としても有名です。