




5月 予定献立表



日	曜	料理名 ◇はスープ食缶のメニュー。		主な材料			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	献立ひとくちメモ	
		主食	主菜・副菜	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品			
1	月	中華おこわ	いかの香味焼き コーンあえ 春雨サラダ 白菜のゆず漬け 抹茶ババロア	八十八夜 メニュー ほたて貝柱 いか 焼き竹輪 豚肉 焼き豚 粉寒天 生クリーム 白みそ 牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜 たけのこ(水煮) しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり カーネルコーン 白菜 干し椎茸 きくらげ ゆず	精白米 もち米 春雨 三温糖 上白糖 いりごま ごま油 米油	75.1 35.9 21.7	<p>5月を通して新緑のまぶしい季節になりました。新しい学年での学校生活にも慣れましたか？ほかほか陽気で過ごしやすい時期は、植物にもうれしい季節です。じゃがいも、にんじん、玉ねぎなど一年中見かける野菜も、新ものが出始めます。ぜひ旬の味を楽しんでください。</p> <p>1日八十八夜は立春から数えて88日目の日で、今年は5月2日になります。「夏も近づくと八十八夜♪」と茶摘みの歌にもあるように、新茶の香り高い季節になります。このころのお茶は若芽の苦みが少なくなり、葉にも養分がのってうま味・香りともに最高のものになります。</p> <p>春から夏に移る節目の時期で、霜もなく安定した気候になるため、夏への準備（農作物の種まき）をする縁起のよい日とされてきました。「八十八」という字を組み合わせると「米」の字になることから、農業に従事する人々にとって特別な日でもありました。</p> <p>この日にお茶を飲むと寿命が延びるともいわれています。</p> <p>18日他セロリはヨーロッパ原産のセリ科植物で、和名はオランダミツバといわれます。日本へは加藤清正が朝鮮出兵の際に持ち帰った説があり、清正ににんじんという異名があります。独特の香りがあるので好み分かれますが、古代ギリシャでは整腸剤、強壮剤、リラックス効果のある香料として魔除け・臭い消しなどに重用されたそうです。軸は生でサラダや漬け物にしたり、葉に近い方はより香りが強いので、スープやシチューなどの煮込み料理に適しています。</p> <p>22日七味唐辛子は日本特有の調味料で、江戸時代初期に両国薬研堀（現在の中央区東日本橋にあった運河）で漢方を研究していた中島徳右衛門が考案し、江戸名物になったことから「やげんぼり」とも呼ばれます。昔の七味売りは材料を別々の容器に入れておき、客の好みに合わせて調合したそうです。名前のとおり7種類ブレンド</p>	
2日（火）～7日（日）は給食がありません。									
8	月	ごはん	凍り豆腐のはかた煮 金平ごぼう 白菜のポン酢あえ さつまいもの小倉煮 果物	凍り豆腐 小豆 鶏肉 牛乳	小ねぎ にんじん 小松菜 たけのこ(水煮) ねぎ ごぼう 白菜 しめじ 干し椎茸 レモン果汁 果物	精白米 糸こんにゃく じゃがいもでん粉 三温糖 上白糖 さつまいも すりごま ごま油	80.4 29.6 16.9		
9	火	ごはん	スパニッシュオムレツ マカロニのバジルソテー 野菜のガーリック風味 大根のカレー漬け 果物	豚肉 ベーコン たまご ピザチーズ 牛乳	ピーマン にんじん 水菜 玉ねぎ にんにく キャベツ 黄ピーマン 大根 しめじ 果物	精白米 じゃがいも マカロニ 三温糖 米油 オリーブ油	80.3 28.8 22.4		
10	水	ごはん	白身魚のねぎみそ焼き かぼちゃの香味天 生揚げと根菜の煮物 野菜の土佐あえ 果物	生揚げ ホキ 花かつお 白みそ 牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜 さやいんげん ねぎ しょうが にんにく ごぼう もやし 干し椎茸 果物	精白米 板こんにゃく 糸こんにゃく 三温糖 上白糖 いりごま 米油 大豆油 ごま油	77.6 32.9 19.7		
11	木	ごはん	豆腐とえびの中華煮 ひじきあえ 青のりポテト パインケーキ	木綿豆腐 ひじき 青のり むきえび たまご 牛乳	にんじん 小松菜 しょうが たけのこ(水煮) 白菜 ねぎ キャベツ きくらげ パイン(缶)	精白米 薄力粉 じゃがいもでん粉 じゃがいも 三温糖 上白糖 米油 バター	80.3 29.0 20.4		
12	金	◇みそ ラーメン (つけ麺)◇	煮卵 春巻き きゅうりとわかめのあえもの フルーツ白玉	豚肉 うずら卵(水煮) カットわかめ 角切り寒天(缶) 赤みそ 牛乳	にんじん 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ カーネルコーン にんにく しょうが たけのこ(水煮) きゅうり 干し椎茸 みかん(缶) パイン(缶)	冷凍ラーメン 薄力粉 冷凍白玉 春巻きの皮 春雨 じゃがいもでん粉 三温糖 すりごま 米油 ラード 大豆油 ごま油	80.8 34.8 24.7		
15	月	中間考査 1日目							
16	火	中間考査 2日目							
17	水	ごはん	鮭のレモン揚げ 茎わかめの炒め煮 豆入り筑前煮 かぶの甘酢漬け 果物	大豆 茎わかめ 白さけ 鶏肉 たまご 牛乳	にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ(水煮) れんこん かぶ レモン果汁 果物	精白米 じゃがいもでん粉 しらたき 板こんにゃく 三温糖 いりごま 米油 大豆油	78.7 35.4 19.3		
18	木	◇チキン カレー ライス◇	根菜の和風サラダ セロリのピクルス 果物	焼き竹輪 鶏肉 ピザチーズ 牛乳	にんじん トマト しそ 赤ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ 大根 キャベツ きゅうり れんこん 加納シソ 黄ピーマン りんご 果物	精白米 薄力粉 じゃがいも 三温糖 米油 いりごま	83.4 26.1 22.0		
19	金	ごはん	回鍋肉（ホイコーロー） 大根とツナのサラダ ごまあえ キャラメルポテト	ツナ 豚肉 カットわかめ 赤みそ 牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜 にんにく しょうが たけのこ(水煮) キャベツ 玉ねぎ 大根 セロリ もやし 干し椎茸	精白米 さつまいも 三温糖 上白糖 すりごま 米油 ごま油 大豆油 バター	80.7 31.6 19.4		

日	曜	料理名 ◇はスープ食缶のメニュー。		主 な 材 料			エネルギー (kcal)	献立ひとくちメモ
		主食	主菜・副菜	おもに 体を作る食品	おもに 体の調子をととのえる食品	おもに 熱や力になる食品		
22	月	ごはん	鶏肉の七味焼き かぼちゃの煮物 小松菜のじゃこあえ	ひじき ちりめんじゃこ 鶏肉 豚肉 牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜 グリーンピース(冷凍) にんにく しょうが 干し椎茸 果物	精白米 じゃがいも じゃがいもでん粉 しらたき 三温糖 いりごま 米油 ごま油	784 34.4 15.7	<p>されているものが主流ですが、生産者によって原料、種類数が異なることがあります。一般的に、唐辛子、けしの実、麻の実、粉山椒、ごま、陳皮、青のり、しその実が使われています。</p> <p>31日あさりは干潟に生息し、入水管とよばれる器官から1日10L以上の海水を取り込み、プランクトンなどの有機物をエサにしています。取り込んだ海水はろ過された形で出水管から吐き出されるので、海水浄化の一翼を担っています。きれいな海と生態系のバランスを保つ優れた生物です。旬は春で、俳句の季語にもなっています。</p> 
23	火	ごはん	初がつおのみそがらめ ごま酢がけ きゅうりのピリカラ漬け	油揚げ 大豆 かつお 赤みそ 白みそ 牛乳	にら にんじん しょうが ごぼう 切干大根 きゅうり きくらげ 果物	精白米 じゃがいも じゃがいもでん粉 三温糖 上白糖 すりごま アーモンド 大豆油 ごま油	862 32.9 25.4	
24	水	ごはん	◇麻婆豆腐◇ 豆もやしのナムル 昆布サラダ	大豆 木綿豆腐 油揚げ 刻み昆布 豚肉 赤みそ 牛乳	にんじん チンゲン菜 しそ にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ(水煮) ねぎ 豆もやし 大根 干し椎茸 果物	精白米 じゃがいもでん粉 三温糖 いりごま 米油 ごま油	833 32.7 22.2	
25	木	ごはん	白身魚のチリソース くるみあえ パセリポテト	ホキ 牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜 しょうが ねぎ にんにく もやし 玉ねぎ きくらげ いちごジャム 果物	精白米 三温糖 しらたき じゃがいも じゃがいもでん粉 くるみ 米油 ごま油 大豆油	767 28.2 16.6	
29	月	中学体育祭 予備日						
30	火	ごはん	千草焼き(甘酢あん) 二色おかかあえ 切干大根の炒め煮	生揚げ ひじき 粉寒天 花かつお ちりめんじゃこ 鶏肉 たまご 牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん たけのこ(水煮) 玉ねぎ もやし きゅうり 大根 切干大根 干し椎茸 黄桃(缶)	精白米 じゃがいもでん粉 糸こんにゃく 三温糖 上白糖 すりごま 米油 ごま油	803 32.2 22.1	
31	水	パン・キパン	◇アスパラガスとあさりのチャウダー◇ コールスロー 大根の華風漬け	金時豆 あさり(水煮) 鶏肉 生クリーム 牛乳	にんじん アスパラガス 水菜 切り しょうが 玉ねぎ ｶｰﾙﾄﾝ ｷﾞﾊﾞｯ むぎ枝豆(冷凍) きゅうり ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ(水煮) 大根 干しﾌﾞﾄﾞｳ 果物	パン 薄力粉 じゃがいも 三温糖 米油 バター ごま油	840 32.2 30.3	

献立の基本は？

給食の献立は、牛乳+主食+おかず3~4品が基本です。脂質、塩分の取り過ぎにならないよう、米飯を主とした組み合わせです。
好きなおかずだけでなく、新しい料理・味にもチャレンジしてください！

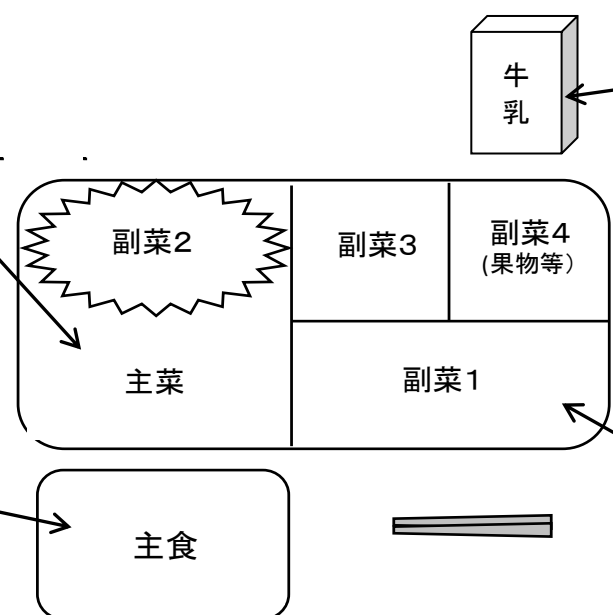


今月の平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
		808	31.5	21.9	415	3.8	335	0.49	0.62	54

※栄養価は、牛乳1本を含みます。 ※都合により、献立内容を変更する場合があります。

主菜
魚、肉、卵、豆製品などのメインのおかず。体を作るもとです。

主食
ごはんを主体に、パン、麺類など。エネルギーのもとになります。



牛乳
毎日つきます。成長期に欠かせない、カルシウムの供給源です。

副菜(3~4品)
野菜を中心としたおかず。ビタミン・ミネラルが多く、体の調子を整えます。

お茶の話



緑茶、紅茶、ウーロン茶などには**ポリフェノール**の一種である**カテキン**というお茶特有の渋み成分が入っていて、**抗酸化作用、抗菌作用**があります。お茶をいれるお湯の温度や時間によって成分の溶け出し方が変わり、カテキンは**高い温度で抽出されやすい**ので、高温のお湯を使うとカテキンを多く含んだお茶をいれることができます。逆にうまみや甘味を楽しむときは、50~60℃位の低温のお湯が適しています。

端午の節句 (5月5日)



端午は「**月のはじめ**(=端)の**午の日**」という意味で、「午」は「**五**」に通じることから**毎月5日**を指すようになり、奈良時代以降は**5月5日**が端午の節句として定着しました。古くから、5月は病死者が多かったのが**物忌み月**と呼ばれ、中国の風習にならって**病除け**として菖蒲やよもぎを軒下に挿して邪気をはらったことが由来です。

さて、端午の節句に欠かせない食べ物といえば**柏もち**。本家中国にはない日本独自の行事食で、初登場は江戸中期。柏の木は**新芽が出ない限り古い葉が落ちない**ことから、武家にとって**家系が絶えない縁起のよい木**とされ、関東から全国に広まったそうです。

