

5月

中野区立緑野中学校

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	今日の給食のポイント	
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの			からだの調子を整える
1	月	「握手」献立【3年国語コラボ】 チキンピラフ	○	フレンオムレツ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳、鶏肉、鶏肉、たまご、調理用牛乳、生クリーム、いか	米、オリーブ油、サラダ油、上白糖	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、りんご、新玉葱、エリンギ	650 27.4 19.5	3年生の国語の授業で学習した「握手」より、ルロイ修道士の好きな「ラグビーボールを押し潰したようなかっこうのフレンオムレツ」の登場です。
2	火	端午の節句献立 かつおめし	○	柏餅風つくね ごま味噌和え すまし汁	牛乳、かつお、焼きのり、鶏肉、絞豆腐、みそ、豆腐、ちらしかまぼこ、かまぼこ、わかめ	米、サラダ油、三温糖、でんぷん、ごま	しょうが、玉葱、れんこん、干し椎茸、しそ葉、こまつな、江戸菜、キャベツ、もやし、えのきたけ、だいこん、ねぎ	661 33.9 15.3	端午の節句献立で、柏餅の見た目のつくねを作ります。また、カツオは「勝負」にかけて、縁起の良い魚とされています。
8	月	ご飯	○	鯖の照り焼き ひじきの梅あえ 鶏肉と根菜の炒め物 かぶと新玉ねぎの味噌汁	牛乳、さくら、鶏肉、鶏肉、油揚げ、みそ	米、三温糖、でんぷん、上白糖、ごま油、サラダ油、こんにゃく	しょうが、こまつな、江戸菜、にんじん、はくさい、カット梅、れんこん、ごぼう、新玉葱、かぶ、えのきたけ、かぶ葉	714 34.0 19.7	春が旬の脂ののった鯖を照り焼きで味わいます。一年生も、一汁三菜の献立もだんだんと上手に盛り付けができるようになりました。
9	火	ガーリックトースト	○	フレッシュグリーンピースの クリームファルファッレ 新じゃがのトマトシチュー	牛乳、ベーコン、調理用牛乳、脱脂粉乳、生クリーム、豚肉、大豆	コッパパン、バター、オリーブ油、サラダ油、小麦粉、リボンマカロニ、じゃがいも、三温糖	にんにく、玉葱、グリーンピース、新玉葱、にんじん、トマト、缶詰	764 29.0 31.2	今だけが旬の生のグリーンピース。ボランティア部の皆さんが朝練の時間にさやだしをしてくれます。剥きたてのグリーンピースを味わいます。
10	水	親子丼	○	水菜とわかめのごま酢和え りんご	牛乳、鶏肉、たまご、焼きのり、わかめ	米、押麦、三温糖、でんぷん、ごま油、上白糖、ごま	玉葱、にんじん、糸みつば、だいこん、水菜、りんご	726 28.8 21.9	緑野中でも大人気メニューの一つの親子丼。給食の衛生の関係で半熟では提供できないので、しっかり加熱しつつ美味しく仕上げます。
11	木	ゆかりご飯	○	真鯛の塩梅田揚げ 豚肉入りきんぴら そらまめの塩ゆで もずく汁	牛乳、真鯛、豚肉、豆腐、かまぼこ、もずく	米、押麦、でんぷん、揚げ油、サラダ油、こんにゃく、三温糖、ごま	にんにく、にんじん、ごぼう、そらまめ、えのきたけ、だいこん、こまつな、江戸菜	720 30.4 21.6	真鯛に空豆と春らしい献立が続きます。空豆は塩ゆでにして素材本来の味を味わいます。
12	金	かみかみデー 押し麦ご飯	○	中華風肉じゃが いかと大豆のかりんとう揚げ セミノール	牛乳、豚肉、いか、大豆	米、押麦、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも、三温糖、ごま油、でんぷん、揚げ油、上白糖、ごま	にんにく、しょうが、新玉葱、にんじん、にら、セミノール	869 32.5 26.8	月に一度のカミカミデー。今月はいかと大豆をカリッと揚げて甘辛いだれで絡めたかりんとう揚げです。よく噛んでいただきます。
15	月	豚ネギ塩混ぜご飯	○	五目卵焼き 大根とにんじんの南蛮漬け 根菜のごま味噌汁	牛乳、豚肉、鶏肉、たまご、豆腐、みそ、みそ	米、サラダ油、三温糖、ごま油、ごま、じゃがいも、こんにゃく、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、こねぎ、玉葱、にんじん、干し椎茸、だいこん、ごぼう	765 34.1 27.5	大根とにんじんを大きめに切って南蛮漬け風に味付けをします。調理員さんが大きさを揃えて包丁で切ってください。
16	火	担担麺	○	中華サラダ 肉団子のもち米蒸し	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、ミートみそ、わかめ、絞豆腐	冷凍ラーメン、サラダ油、ごま油、練りごま、ごま、上白糖、でんぷん、もち米	しょうが、にんにく、たけのこ、ねぎ、チンゲンサイ、もやし、こまつな、にんじん、玉葱	786 34.4 29.9	濃厚なごまの風味の担担麺です。本場中国では汁がないものが一般的ですが、今回は日本風の汁のあるタイプです。
17	水	こぎつねご飯	○	小松菜のごま酢あえ 高野豆腐とジャガイモの煮物 カラマンダリン	牛乳、鶏肉、油揚げ、高野豆腐	米、サラダ油、三温糖、上白糖、ごま油、ごま、じゃがいも、こんにゃく、でんぷん、揚げ油	しょうが、にんじん、こまつな、江戸菜、もやし、新玉葱、カラマンダリン	774 28.1 21.5	高野豆腐は一度揚げてから煮物に加えることでもちり食感に。高野豆腐のバサッと感が苦手な人も美味しく食べられます。
18	木	ご飯	○	めばるの煮付け にらのからし醤油和え 青のり新じゃが なめこと厚揚げの赤だし	牛乳、めばる、あおのり、厚揚げ、八丁味噌、みそ	米、三温糖、じゃがいも	しょうが、ねぎ、にら、にんじん、キャベツ、新玉葱、なめこ、えのきたけ、こまつな、江戸菜	711 33.1 14.8	メバルはスチームコンベクションオーブンを使ってじっくりと煮付けにします。赤だしは八丁味噌を使った味噌汁です。
19	金	麦ご飯 キムムッチ	○	揚げ豆腐の豚キムチソース 大豆もやしのナムル 卵とレタスのユッケジャンスープ	牛乳、焼きのり、押し豆腐、豚肉、みそ、たまご	米、米粒麦、ごま油、上白糖、ごま、でんぷん、揚げ油、サラダ油、三温糖	にんにく、しょうが、ねぎ、アレルゲンフリーキムチ、だいずもやし、もやし、にんじん、こまつな、干し椎茸、にら、レタス	829 30.7 28.3	揚げ豆腐には豚キムチのソースをかけて頂きます。スープには東京都産の採れたてのレタスをたっぷり使います。
22	月	ペンネアラビアータ	○	カラフルサラダ 新じゃがのバター焼き	牛乳、豚肉、大豆、ミート、大豆、粉チーズ、チーズ	ペンネ、オリーブ油、三温糖、バター、上白糖、じゃがいも	にんにく、玉葱、セロリー、にんじん、トマト缶詰、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ	661 29.9 25.9	旬の新じゃがは一人半玉、ほくほくのバター焼きで味わいます。ペンネアラビアータも大人気メニューの一つです。
23	火	筋力アップ献立 金芽玄米ごはん	○	初がつおの新玉ソースがらめ 小松菜の肉だし和え 飛鳥汁	牛乳、かつお、豚肉、鶏肉、みそ、調理用牛乳	米、金芽玄米、でんぷん、揚げ油、サラダ油、三温糖、ごま油、ごま	しょうが、新玉葱、にんにく、キャベツ、こまつな、江戸菜、にんじん、玉葱、えのきたけ、ねぎ	780 37.3 21.9	今日から4日間は体育祭に向けた身体作り献立です。初日は筋力アップ献立で、筋肉の基になるたんぱく質と、ビタミンB6たっぷりです。
24	水	持久力アップ献立 押し麦ご飯	○	豚肉のステーキソースがけ 人参ドレッシングサラダ 三種の芋の味噌汁	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	米、押麦、塩麹、サラダ油、三温糖、でんぷん、オリーブ油、じゃがいも、さつまいも、さといも	しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ、こまつな、江戸菜、とうもろこし、にんじん、りんご、レモン果汁、新玉葱、えのきたけ	747 29.1 23.6	今日は持久力アップ献立です。エネルギーの基になる炭水化物と、エネルギーを作るのに必要なビタミンB1、疲労回復にビタミンCもたっぷり献立です。
25	木	貧血予防献立 ツナと大豆のませごはん	○	レバーポテトリアナソース和え 厚揚げとほうれん草の味噌汁 河内晩柑	牛乳、まぐろ缶詰、大豆、豚レバー、調理用牛乳、厚揚げ、みそ、みそ	米、ごま油、三温糖、でんぷん、揚げ油、じゃがいも	しょうが、にんにく、新玉葱、キャベツ、だいこん、ほうれん草、河内晩柑	769 31.3 22.2	今日は貧血予防献立です。血液の基となる鉄分たっぷりメニューです。レバーが苦手な人でも給食のこのメニューなら食べられると人気です。
26	金	骨折予防献立 わかめご飯	○	ししゃもの二色ゴマ焼き 切り干し大根サラダ きのこ卵のすまし汁	牛乳、わかめご飯の素、からふとししゃも、豆腐、たまご	米、押麦、小麦粉、ごま、ごま油、上白糖、サラダ油、ごま油、でんぷん	切干しだいこん、にんじん、こまつな、江戸菜、ぶなしめじ、生しいたけ、まいたけ、えのきたけ、ねぎ	699 28.5 22.4	最終日は骨折予防献立です。骨折を予防するために、骨の基になるカルシウムに加え骨を作るために必要なマグネシウムやビタミンDもとみましょう。
29	月	麦ご飯 カレーごま	○	肉じゃがコロッケ さつぱり和え 春キャベツと大根の味噌汁	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、豆腐、みそ、みそ	米、米粒麦、ごま、サラダ油、しらたき、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、三温糖、小麦粉、生パン粉、乾燥パン粉、揚げ油	にんじん、玉葱、きゅうり、もやし、レモン果汁、だいこん、キャベツ、こまつな	803 28.9 22.2	肉じゃがコロッケは一度肉じゃがを作り、潰してコロッケにします。とても手間はかかりますが、味がしっかりとついていて美味しいです。
30	火	ご飯	○	肉豆腐 アスパラガスのマヨドレ和え 甘夏	牛乳、豚肉、豚肉、豆腐、うすら卵	米、サラダ油、三温糖、ノンエッグマヨネーズ	しょうが、新玉葱、ごぼう、ぶなしめじ、キャベツ、にんじん、アスパラガス、甘夏	791 29.7 26.9	旬のアスパラガスはマヨネーズベースのドレッシングで味わいます。甘夏は皮むきが少し難しいですが挑戦してみましょう！
31	水	体育祭応援4色献立 黄色のターメリックライス	○	赤色のトマト煮込み 緑色のグリーンサラダ 青色のカルピスゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、チーズ、カルピス	米、米粒麦、バター、サラダ油、じゃがいも、オリーブ油、上白糖、パタフライピーシロップ	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリー、トマト缶詰、キャベツ、こまつな、江戸菜、きゅうり	724 30.0 17.1	体育祭の予行のこの日の前日は赤・青・黄・緑の4色をテーマとした給食です。それぞれ食材の色を引き立てた彩りある給食です。

※献立や食材は、物資購入等の都合により、変更する場合がございます。ご了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	747	16.7	27.7	374	120	3.3	3.9	584	0.46	0.66	34	2.8	8.0

今月の給食目標
給食時間を守り楽しく食事しよう・健康なからだをつくろう