

毎日350g以上の野菜を食べよう！  
今月の給食 平均野菜使用量



令和3年 5月 献立表



中央区立晴海中学校

献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー	たんぱく質
	体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる	kcal	g
125g 5/5端午の節句 中華おこわ 牛乳 かぶと春巻き 五目スープ	豚肉,牛乳,まぐろ缶,豆腐	米,もち米,油,ごま油,春巻きの皮,じゃがいも	しょうが,干しいたけ,にんじん,たけのこ水煮,玉葱,しめじ,チンゲンツァイ	766	27

5日は端午の節句です。中国から節句行事と一緒に伝わった「ちまき」を食べる風習にちなみ、中華おこわを作ります。端午の節句にかぶとを飾るのは「災いから守り、子どもの健やかな成長を願う」という意味があります。給食では春巻きをかぶとの形にします！

7 金	あぶたま井 牛乳 けんちん汁 よもぎ団子	豚肉,ちくわ,油揚げ,たまご,牛乳,豆腐,あずき	米,米粒麦,上白糖,かたくり粉,ごま油,じゃがいも,よもぎ団子	玉葱,小ねぎ,だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,長ねぎ	910	34
10 月	わかめごはん 牛乳 筑前煮 かき玉汁	わかめ,牛乳,鶏肉,ちりめんじゃこ,ちくわ,たまご	米,じゃがいも,油,上白糖,かたくり粉	しょうが,にんじん,こんにゃく,たけのこ水煮,ごぼう,干しいたけ,さやいんげん,玉葱	759	28.3
11 火	チリドッグ 牛乳 じゃがいものハニーサラダ グリンピースポタージュ	ウインナー,豚肉,大豆,牛乳,生クリーム	ドッグパン,マーガリン,上白糖,かたくり粉,じゃがいも,はちみつ,油,バター	にんにく,玉葱,青ピーマン,トマト水煮,キャベツ,もやし,にんじん,グリンピース	778	29.6
12 水	桜エビとたけのこのチャーハン 牛乳 ジャンボ餃子 野菜の生姜醤油がけ 中華スープ	豚肉,さくらえび,たまご,牛乳,豚肉,豆腐	米,ごま油,油,ぎょうざの皮,小麦粉	長ねぎ,玉葱,たけのこ水煮,にんにく,しょうが,はくさい,にんじん,にら,キャベツ,もやし,えのきたけ	798	31.5
13 木	サーモンクリームスパゲティ 牛乳 ひじきサラダ にんじんケーキ	鮭,牛乳,たまご	スパゲティ,油,バター,小麦粉,上白糖	玉葱,しめじ,キャベツ,にんじん,コーン缶,オレンジジュース	846	34.1
14 金	運動会 カレーライス コーヒー牛乳 パリパリサラダ カラマンダリン(果物)	鶏肉,コーヒー牛乳	米,じゃがいも,油,小麦粉,マーガリン,ごま油,上白糖,ワンタンの皮	玉葱,にんじん,しょうが,にんにく,キャベツ,こまつな,だいこん,カラマンダリン	843	25.3
17 月	運動会予備日 フィッシュバーガー 牛乳 空豆サラダ りんご	ホキ,牛乳,まぐろ缶	バーンズパン,小麦粉,パン粉,油,じゃがいも,マヨネーズ,上白糖,オリーブオイル	キャベツ,そらまめ,にんじん,りんご	747	33.8
18 火	ゆかりごはん 牛乳 ひじき卵焼き お浸し 呉汁	牛乳,ひじき,たまご,大豆,油揚げ	米,油,上白糖,じゃがいも	ゆかり,玉葱,しめじ,キャベツ,にんじん,もやし,だいこん,ごぼう,こまつな,長ねぎ	799	31.2
19 水	食育の日 郷土料理 ~宮城県~ ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ おくずかけ ずんだもち	牛乳,かつお,豆腐,凍り豆腐,油揚げ,白花生	米,かたくり粉,油,ごま,上白糖,そうめん,豆麩,しらたき,白玉団子	しょうが,にんじん,ごぼう,干しいたけ,えだまめ	849	36

「おくずかけ」は精進料理の汁の一種で、お盆やお彼岸の頃に多くの家庭で作られます。「ずんだ餅」は枝豆をすりつぶしたあんに餅を絡めた料理です。豆を打って作るので「ずんだ」とよばれるようになったといわれています。

20 木	ジャージャン麺 牛乳 揚げごぼうのサラダ 甘夏	豚肉,大豆,牛乳	中華めん,上白糖,油,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,たけのこ水煮,干しいたけ,長ねぎ,ごぼう,キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,甘夏	766	33.5
21 金	ごはん 青のり大豆 牛乳 じゃがいものそばろ煮 ごま汁	大豆,青のり,牛乳,豚肉,油揚げ	米,油,上白糖,ごま,じゃがいも,かたくり粉	玉葱,にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ	858	30.4
24 月	地産地消の日 グリンピースごはん 牛乳 魚のあずま煮 野菜の和風サラダ みそ汁 東京都八丈島産のキメジを使用します。キメジはキハダマグロの幼魚です。	牛乳,キメジ,油揚げ,わかめ	米,もち米,かたくり粉,油,上白糖,ごま	グリンピース,キャベツ,もやし,にんじん,だいこん	803	30.7
25 火	世界の料理 ~フランス~ ガーリックフランス 牛乳 ブイヤベース ヴィネグレットサラダ ピーチクラフティ	牛乳,えび,いか,あさり,まだら,ハム,生クリーム,たまご,ヨーグルト,粉チーズ	ソフトフランス,バター,油,じゃがいも,上白糖,プレミックス粉	にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,トマト水煮,いんげん,キャベツ,きゅうり,こまつな,レモン,黄桃缶	783	31.9

ブイヤベースは、魚貝類を香味野菜で煮込む、フランスの寄せ鍋料理です。サラダに使用するヴィネグレットソースはフランス料理の基本的なドレッシングです。クラフティは卵・小麦粉・果物などを混ぜて焼いたフランスの伝統菓子です。

26 水	かみかみ献立 チンジャオロース井 牛乳 春雨スープ りんご	ちくわ,豚肉,牛乳	米,かたくり粉,油,上白糖,ごま油,はるさめ	赤ピーマン,青ピーマン,玉葱,たけのこ水煮,にんにく,しょうが,もやし,しめじ,チンゲンサイ,りんご	760	28.4
27 木	きつねうどん 牛乳 ちくわの二色揚げ 抹茶プリン	油揚げ,鶏肉,牛乳,ちくわ,青のり,たまご,牛乳	上白糖,うどん,小麦粉,油	にんじん,玉葱,えのきたけ,こまつな	757	31.7
28 金	ごはん 牛乳 ヤムニョムチキン 中華サラダ 茎わかめスープ	牛乳,鶏肉,豆腐,茎わかめ	米,かたくり粉,油,ごま油,上白糖,ごま	玉葱,しょうが,にんにく,もやし,キャベツ,長ねぎ,にんじん	778	30.7
31 月	ごはん 牛乳 鱈バーグ磯ソースがけ 野菜のごま酢がけ みそ汁	牛乳,鶏肉,あじ,豆腐,のり	米,パン粉,三温糖,かたくり粉,ごま,じゃがいも	玉葱,れんこん,だいこん,しょうが,もやし,キャベツ,にんじん,えのきたけ	750	29

※都合により献立内容を変更する場合があります。

このマークのある日の下線がついた料理は「野菜1皿=70g」を示しています。

生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学生)

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (塩化物相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)
								A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	
5月分平均	797	15.6	24.2	2.9	359	119	3.2	296	0.5	0.6	35	6
学校給食摂取標準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

5月5日は端午の節句

端午とは、中国で「月はじめの年の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれます。この日にはちまきやかしわもちを食べます。ちまきも中国から伝わったもので、現在は毎でくるむのが普通ですが、本来は茅の葉で巻いていました。

