



令和3年度 5月分 献立表

野菜を1日350g食べよう!

今月の給食
平均野菜使用量 **144g**



中央区立日本橋中学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
			体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	身体の調子を整えるものになる		
行事食							
6	木	～ 八十八夜(1日)～ ～ 端午の節句(5日)～ 中華おこわ 春キャベツのサラダ ワンタンスープ 抹茶ゼリー 牛乳	鶏肉,ちくわ,豚肉,あずき,アガー,牛乳	米,もち米,なたね油,ごま油,上白糖,ワンタンの皮,白玉だんご	しょうが,にんじん,たけのこ水煮,キャベツ,もやし,干し椎茸,長ねぎ,にら	806	32.2
7	金	二色そばろ井 こんにゃくサラダ 油揚げともやしのみそ汁 牛乳	豚肉,たまご,油揚げ,みそ,牛乳	米,なたね油,上白糖,こんにゃく,ごま油	しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸,キャベツ,こまつな,もやし	826	33.0
10	月	ごはん 豆腐ハンバーグ香味ソース 都内産青菜のお浸し みそ汁 牛乳	豚肉,豆腐,わかめ,みそ,牛乳	米,パン粉,上白糖,ごま油,じゃがいも	玉葱,長ねぎ,しょうが,もやし,こまつな,にんじん	774	30.2
11	火	野菜2皿(140g)のハヤシライス ガーリックサラダ カラーオレンジ 牛乳	豚肉,牛乳	米,なたね油,小麦粉,バター,上白糖,じゃがいも	玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,セロリー,しょうが,にんにく,きゅうり,カラーオレンジ	886	30.8
12	水	シナモン揚げパン サーモンとポテトのスープ ビーンズサラダ 牛乳	から,ふとます,大豆,ひよこ豆,牛乳	ドッグパン,なたね油,上白糖,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり	764	32.8
13	木	麦ごはん 野菜たっぷり酢鶏 卵ときくらげのコンスープ 牛乳	鶏肉,たまご,牛乳	米,麦,でんぶ,なたね油,ごま油,上白糖	しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ水煮,ピーマン,コーン缶,きくらげ	802	31.0
14	金	上海焼きそば 中華風豆腐スープ 黒糖豆乳蒸しパン 牛乳	豚肉,鶏肉,豆腐,豆乳,牛乳	中華めん,なたね油,ごま油,でんぶ,小麦粉,黒砂糖	しょうが,にんにく,キャベツ,もやし,玉葱,干し椎茸,にんじん,チンゲンサイ,にら,えのきたけ,レーズン	795	33.2
17	月	振替休日					
18	火	チキンクリームライス ひじきとれんこんサラダ りんご 牛乳	ベーコン,鶏肉,手亡,生クリーム,ひじき,牛乳	米,麦,なたね油,小麦粉,バター,上白糖	にんじん,セロリー,玉葱,しめじ,こまつな,れんこん,もやし,りんご	866	30.0
19	水	～ 日本の郷土料理 <宮城県> ～ ごはん 大豆入り鶏つくね 野菜のしょうが醤油和え おくずかけ 牛乳	鶏肉,大豆,みそ,油揚げ,牛乳	米,なたね油,パン粉,上白糖,じゃがいも,しらたき,白玉,でんぶ,そうめん	玉葱,にんじん,しょうが,キャベツ,もやし,なす,ごぼう,きやいんげん	834	32.4
【おくずかけ】仙台市から宮城県南部を中心に、春秋の彼岸やお盆の代表的な精進料理として伝えられている具だくさんの汁物です。数種類の野菜や、油揚げ・豆麩などを干し椎茸の戻し汁と煮込み、湯麩(うーめん)を加えて、とろみをつけた料理です。(給食ではそうめんを使用します。)							
20	木	ココアトースト 豆腐ときのこのシチュー カラフルサラダ 牛乳	豆腐,鶏肉,牛乳	食パン,上白糖,マーガリン,なたね油,バター,小麦粉,じゃがいも	しめじ,えのきたけ,玉葱,チンゲンサイ,にんじん,コーン缶,きゅうり,パプリカ	772	29.4
21	金	わかめごはん あじのカレーフライ 五色あえ のっぺい汁 牛乳	わかめ,まあじ,生揚げ,牛乳	米,麦,小麦粉,パン粉,なたね油,上白糖,白ごま,さといも,でんぶ	きゅうり,もやし,キャベツ,にんじん,こまつな,だいこん,ごぼう,こんにゃく,長ねぎ	799	32.8
24	月	カレーうどん 豆腐ナゲット 野菜のおろしポン酢和え 牛乳	鶏肉,豚肉,豆腐,牛乳	うどん,なたね油,上白糖,でんぶ,黒ごま	にんじん,しめじ,玉葱,長ねぎ,万能ねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり,だいこん	755	31.4
25	火	～ 世界の料理 <韓国> ～ ごはん ヤムニョムチキン(韓国揚げ鶏) 韓国風サラダ トマトと卵のスープ 牛乳	鶏肉,焼きのり,ベーコン,たまご,牛乳	米,でんぶ,なたね油,上白糖,ごま油,白ごま	玉葱,しょうが,にんにく,万能ネギ,キャベツ,きゅうり,パプリカ,こまつな,トマト水煮	772	31.1
【ヤムニョムチキン】「ヤムニョム」とは、韓国料理の味付けに使う合わせ調味料のタレで、キムチを作るときやスープの味付け、チヂミのタレなどに使われます。ヤムニョムチキンは、鶏の唐揚げに「ヤムニョム」をからめて味付けした料理です。							
26	水	新しょうがとじゃこの炊き込みごはん グリーンピースの卵焼き お浸し みそ汁 牛乳	油揚げ,ちりめんじゃこ,豚肉,たまご,みそ,牛乳	米,なたね油,上白糖,でんぶ	しょうが,グリーンピース,玉葱,にんじん,はくさい,こまつな,だいこん	792	31.7
27	木	バーンズパン フライドフィッシュ コーンサラダ カレースープ セミノール	めばる,鶏肉,牛乳	バーンズパン,小麦粉,でんぶ,なたね油,上白糖,じゃがいも	キャベツ,にんじん,コーン缶,チンゲンサイ,玉葱,セロリー,セミノール	801	33.2
28	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 海藻と野菜のサラダ みそ汁 牛乳	豚肉,海藻ミックス,みそ,牛乳	米,上白糖,なたね油,でんぶ,じゃがいも	しょうが,玉葱,もやし,にんじん,こまつな,キャベツ	775	33.0
31	月	かみかみ井 豆腐と野菜のスープ グレープフルーツゼリー 牛乳	豚肉,みそ,豆腐,アガー,牛乳	米,麦,なたね油,上白糖,白ごま,ごま油,でんぶ	しょうが,ごぼう,にんじん,系こんにゃく,れんこん,エリンギ,ピーマン,とうがらし,長ねぎ,グレープフルーツジュース,こまつな	791	31.2

※都合により献立内容を変更する場合があります。

八十八夜ってなあに?

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか? 八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。新茶を飲んで、ホッと一息つきませんか?



端午の節句 (たんごのせっく)

5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男子の成長を祝う行事となりました。菖蒲の節句(しょうぶのせっく)ともいわれ、菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやしわもちを食べたりします。日本橋中では、ちまきの中身「中華おこわ」を5月6日に提供します。

食育クイズ? 端午の節句に食べるお菓子として『かしわもち』がありますが、これにはどのような意味が込められているでしょう? ①無病息災 ②子孫繁栄 ③不老長寿

※給食では、ちまきの中身「中華おこわ」を5月6日に提供します。

生徒1人1人当たり平均栄養摂取量(中学校)

栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g) (食塩相当量)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	
								(μgRAE)	B1(mg)	B2(mg)		C(mg)
5月分平均	801	15.8	26.5	3.1	362	113	2.9	320	0.56	0.64	37	5.6
学校給食摂取基準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0

