

5月予定献立表

令和6年度

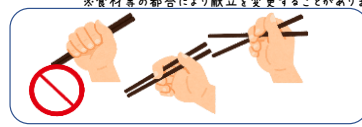


小金井市立小金井第一中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質
1 水	焼き鯖の香りごはん 八十八夜献立	○	こんにゃくのきんぴら 田舎汁 抹茶団子黒蜜きなこ	牛乳, さば, 豚, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ, 豆腐, きな粉	米, もち米, ごま油, 白いりごま, 板こんにゃく, 三温糖, なたね油, じゅわいも, 白玉粉, 黒砂糖, 水あめ	ぶなしめじ, しょうが, 糸みつば, にんじん, さやいんげん, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな	825 kcal 30.9 g
2 木	たけのこごはん 端午の節句献立	○	鯖の西京焼き おひたし はっと汁	牛乳, 鶏, 油揚げ, さわら, 西京みそ	米, もち米, なたね油, 三温糖, ごぼうの皮, 油麩	にんじん, たけのこ, さやえんどう, しょうが, ほうさい, りょくとうもやし, だいこん, こまつな, ねぎ	706 kcal 32.0 g
7 火	うぐいすきな粉揚げパン	○	ポークビーンズ 青菜のガーリックソテー	牛乳, うぐいすきな粉, いんげんまめ, 豚	ショートニングパン, なたね油, 上白糖, じゅわいも, 三温糖	セロリ, 玉葱, にんじん, トマト, しょうが, パセリ, りょくとうもやし, こまつな, にんにく	760 kcal 28.3 g
8 水	中華丼	○	わかめスープ 日向夏	牛乳, 豚, いか, むきえび, うずら卵, カットわかめ, 豆腐	米, はいが米, なたね油, ごま油, かたくり粉, 白いりごま	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, たけのこ, ほうさい, 丸干し椎茸, こまつな, ねぎ, りゅうがなつ	756 kcal 32.0 g
9 木	麦ごはん ガーリックの効いたご飯がすすむ味付けです	○	トンテキ 粉吹き芋 みそけんちん汁	牛乳, 豚, ロース, 鶏, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 押麦, かたくり粉, なたね油, 三温糖, じゅわいも, さといも, 板こんにゃく, ごま油	にんにく, パセリ, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	853 kcal 30.8 g
10 金	ハヤシライス	○	ひよこ豆のイタリアンサラダ	牛乳, 豚, ひよこまめ	米, 押麦, なたね油, 小麦粉, じゅわいも, 三温糖, オリブ油	にんにく, セロリ, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, しょうが, キャベツ, りょくとうもやし, パセリ	856 kcal 26.5 g
13 月	たくあんと油揚げのまぜごはん	○	鶏の柚子こしょう焼き 五目豆 みそ汁	牛乳, 油揚げ, 鶏, 大豆, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 三温糖, ごま油, 白いりごま, ノンエッグマヨネーズ, 板こんにゃく	さやいんげん, 刻みたくあん, ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, こまつな	848 kcal 36.6 g
15 水	沖縄そば 沖縄県復帰記念日献立	○	紫芋のサーターアンダギー わかめと野菜のサラダ	牛乳, かまぼこ, 豚, たまご, カットわかめ	沖縄そば, 黒砂糖, 小麦粉, 紫芋パウダー, 三温糖, なたね油, 白いりごま, ごま油	葉ねぎ, キャベツ, とうもろこし, にんじん	829 kcal 29.4 g
16 木	ぶどうパン	○	ポテトと豆のチーズ焼き キャベツのスープ	牛乳, 鶏, いんげんまめ, 豆乳, ビガチーズ	ぶどうパン, じゅわいも, ノンエッグマヨネーズ	玉葱, パセリ, にんじん, キャベツ, とうもろこし, しょうが	760 kcal 28.3 g
17 金	ごはん 食べやすいようにフライにします!	○	ししゃものカレーフライ おいもサラダ みそ汁	牛乳, ししゃも, 白みそ, 木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ	米, 小麦粉, パン粉, なたね油, じゅわいも, さつまいも, 上白糖	さやえんどう, ぶなしめじ, にんじん, 玉葱, こまつな	827 kcal 29.6 g
20 月	ソフトフランスパン 国産小麦使用! 食料自給率UP!	○	ポテトオムレツ マカロニのスープ	牛乳, ベーコン, 豆乳, たまご, 鶏, ひよこまめ	なたね油, じゅわいも, シェルマカロニ	玉葱, 青ピーマン, トマト缶, にんじん, キャベツ, セロリ, パセリ	761 kcal 34.9 g
21 火	こぎつねごはん	○	鶏団子みそ汁 大学芋	牛乳, 鶏, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, もち米, なたね油, 三温糖, かたくり粉, さつまいも, 水あめ, 黒いりごま	しょうが, にんじん, さやいんげん, 玉葱, だいこん, えのきたけ, キャベツ, ねぎ, こまつな	857 kcal 25.9 g
22 水	ごはん 人気の韓国グルメ!	○	ヤンニョムチキン 青梗菜のナムル トックスープ	牛乳, 鶏	米, かたくり粉, なたね油, 三温糖, 白いりごま, ごま油, もち	にんにく, りょくとうもやし, テンゲンツァイ, にんじん, 玉葱, えのきたけ, ほうさい, ほうさい, セロリ, しょうが	841 kcal 27.6 g
23 木	ミートソーススパゲティ	○	ハニーマスタードサラダ 河内晩柑	牛乳, 豚, ベーコン	スパゲティ半分, オリブ油, 三温糖, ほうちみつ	にんにく, セロリ, 玉葱, にんじん, 青ピーマン, とうもろこし, キャベツ, かわちばんかん	778 kcal 27.2 g
24 金	雑穀ごはん	○	あじの香味だれ 白菜の辛子和え みそ汁	牛乳, あじ, カットわかめ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, あわ, きび, 黒米, かたくり粉, なたね油, 三温糖, ごま油, ほうちみつ, じゅわいも	ねぎ, ほうちみつ, しょうが, にんにく, ほうさい, にんじん, 玉葱	792 kcal 30.0 g
27 月	ガパオライス タイ献立	○	春雨スープ 冷凍桃	牛乳, 鶏, 大豆	米, なたね油, 三温糖, 緑豆はるさめ, ごま油	にんにく, 玉葱, たけのこ, 青ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン, パセリ, にんじん, ほうさい, りょくとうもやし, えのきたけ, ねぎ, しょうが, 冷凍もも	739 kcal 27.6 g
28 火	ゆかりごはん 鹿児島県紹介!	○	きびなごのかりん揚げ 切干大根の煮物 さつま汁	牛乳, きびなご, 鶏, 油揚げ	米, かたくり粉, なたね油, 三温糖, 白いりごま, さつまいも, 板こんにゃく, ごま油	ゆかり粉, しょうが, にんじん, 切干だいこん, さやいんげん, だいこん, ごぼう, ねぎ, こまつな	767 kcal 27.6 g
29 水	ごぼういりドライカレー	○	きゃべつと小松菜のサラダ 冷凍みかん	牛乳, 豚, 大豆, 白みそ	米, オリブ油, なたね油, 三温糖	パセリ, ごぼう, にんじん, にんにく, しょうが, 玉葱, 干しぶどう, キャベツ, こまつな, とうもろこし, 冷凍みかん	871 kcal 27.3 g
30 木	ごはん	○	回鍋肉 青梗菜と豆腐のスープ	牛乳, 豚, テンメンジャン, 鶏, 木綿豆腐	米, なたね油, かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, 青ピーマン, ねぎ, チンゲンツァイ, えのきたけ	777 kcal 25.5 g
31 金	カツ丼 運動会応援献立	○	みそ汁	牛乳, 豚, たまご, 木綿豆腐, カットわかめ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 小麦粉, パン粉, なたね油, 三温糖	玉葱, 糸みつば, だいこん, にんじん, ねぎ	899 kcal 39.1 g

※食材等の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。

今月の給食目標
食事のマナーを身に付けよう



今月の地場産物
小松菜
大根



LUNCH NEWS 5月



新緑が目に見え鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

どんな朝ごはんを食べていますか？

生活リズムを整えるには、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。朝ごはんの内容について振り返ってみることはありますか？「パン」だけや、「ふりかけごはん」だけの人は少しずつでも、もう一品増えるように努力してみましょう。夕ごはんの残りを食べる、ゆでたまごをつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップします！



これだけだと力が出ないよ

朝ごはんをおいしく食べるためのポイント



★20～30分早く起きる
早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきも良くなり、早寝・早起きの習慣が身につきます。

★夕ごはんを早めに済ませる
塾や習い事で夜遅くなる場合は、2回に分けて食べる。また寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしない。

5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあります。朝ごはんをしっかり食べることは熱中症を防ぐためにも重要です！

八十八夜



今年は5月1日

雑節のひとつで、立春から88日目にあたります。この日に摘んだお茶は上等なものとされており、この日にお茶を飲むと長生きするといわれているそうです。

給食室では行事食として抹茶を使ったお団子を作ります！



端午の節句



5月5日



端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで災いを払うために、しょうぶやよもぎをつかっていました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。

たけのこごはん、ちまき、柏もちなどの行事食はどれも子どもたちの健やかな健康を願った食べ物です。たけのこは1日に10cm以上、また時には1m以上伸びることがあるので縁起の良い食べ物とされています。

給食室では、みなさんがたけのこのようにまっすぐ、すくすくと成長することを祈って、たけのこごはんをつくりまします。



沖縄本土復帰記念日



5月15日



沖縄本土復帰記念日によせて、沖縄そばと、泡盛と黒砂糖でじっくり煮込んだラフテーに挑戦します！！

4月の献立より



4月は「食から春を感じる」をテーマに献立を考えました。旬の食材をカレーやかき揚げ、肉巻きにしました。

1年生は初日からよく食べていて調理員さんをびっくりさせてくれました。「小学校の時より量が多くてちょっと大変」という生徒もいましたが、これから部活をはじめ活動量が増えると食べられるようになっていくと思います。自分のペースで、自分の成長のために必要な食事をしていきましょう！

春野菜のカレーライス



アスパラの肉巻き



ふきとたけのこのかき揚げ



新学期から給食時間のお手紙をリニューアルしました！
今後は保護者の方にも見ていただけるように学校のホームページに掲載予定です。
お楽しみに♪

