

5月予定献立表

令和7年度

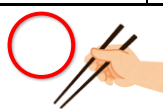


小金井市立小金井第一中学校

日	主食 	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	青の仲間 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 木	焼き鯖茶漬け 八十八夜献立 季節のお花献立	○	こんにゃくのきんぴら 藤みつしらたま 	牛乳, さば, 豚, 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, 白玉粉, 上白糖, 水あめ, 紫芋パウダー	ぶなしめじ, しょうが, 糸みつば, 葉ねぎ, にんじん, さやいんげん	748 kcal 26.1 g
2 金	たけのこごはん 5月5日は端午の節句	○	春巻き おひたし 田舎汁 	牛乳, 鶏, 油揚げ, かまぼこ, 豚, 白みそ, 赤みそ	米, もち米, なたね油, 三温糖, 緑豆はるさめ, ごま油, かたくり粉, 春巻きの皮, 小麦粉, 板こんにゃく	にんじん, たけのこ, さやえんどう, りょくとうもやし, しょうが, にら, ほうさい, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな	752 kcal 25.5 g
7 水	わかめごはん 	○	肉じゃが とうふとえのきのみそ汁 ニューサマーオレンジ	牛乳, わかめ, 豚, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 白いりごま, なたね油, 糸こんにゃく, じゃがいも, 三温糖	玉葱, にんじん, さやいんげん, えのきたけ, ニューサマーオレンジ	774 kcal 27.4 g
8 木	ミートソーススパゲティ フォカッチャ 手作りフォカッチャ!	乳飲料	大豆入りサラダ	豚, 大豆ミート, 大豆, 乳飲料	スパゲッティ, オリーブ油, なたね油, 三温糖, 強力粉, 上白糖	にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, 青ピーマン, えだまめ, とうもろこし, キャベツ, りょくとうもやし	769 kcal 29.2 g
9 金	麦ごはん	○	高野豆腐と魚の揚げ煮 白菜の辛子和え かきたま汁	牛乳, 凍り豆腐, 鶏, 木綿豆腐, たまご	米, おおむぎ, かたくり粉, なたね油, 三温糖	ほうさい, にんじん, こまつな, ぶなしめじ, えのきたけ, ねぎ	783 kcal 29.2 g
12 月	チキンカレーライス 	○	フルーツポンチ	牛乳, 鶏, 寒天缶	米, じゃがいも, なたね油, 小麦粉, はちみつ, 上白糖	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, セロリー, バイリンアップル缶, もも缶	899 kcal 22.1 g
13 火	雑穀ごはん	○	あじの香味だれ ひじきと大豆の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳, あじ, 鶏, 干ひじき, 油揚げ, 大豆, わかめ, 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, はちみつ, 糸こんにゃく, じゃがいも	ねぎ, にら, しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱	847 kcal 33.4 g
15 木	タコライス 沖縄本土復帰記念日 	○	もずく汁 セミノール 	牛乳, 豚, 大豆, もずく, 鶏	米, なたね油, 三温糖, ワンタンの皮, かたくり粉	にんにく, 玉葱, にんじん, 丸干し椎茸, 青ピーマン, トマト缶, キャベツ, ほうさい, えのきたけ, こまつな, ねぎ, しょうが, セミノール	791 kcal 26.7 g
16 金	梅ちりめんごはん 旅の日献立 	○	生揚げとこんにゃくの田楽 田楽みそ ワンタンスープ	牛乳, ちりめんじゃこ, 生揚げ, 赤みそ, 鶏	米, 白いりごま, 板こんにゃく, 三温糖, ワンタンの皮, ごま油	梅, ゆず, にんじん, ほうさい, こまつな, りょくとうもやし, ねぎ, しょうが	754 kcal 28.8 g
19 月	ごはん 日本の調味料紹介 「柚子胡椒」 毎月19日は食育の日	○	ししゅもの柚子胡椒焼き 五目豆 いも団子汁	牛乳, ししゅも, 鶏, 大豆, 白みそ, 赤みそ	米, ノンエッグマヨネーズ, ごま油, 板こんにゃく, 三温糖, じゃがいも, かたくり粉	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	771 kcal 29.2 g
20 火	ぎょうざドック 初登場!! もちろん手作り!!	○	ヨーグルト タンタンスープ 	牛乳, 鶏, 豚, 赤みそ, ヨーグルト	小麦粉, 強力粉, 三温糖, なたね油, ごま油, かたくり粉, ビーフン, ねりごま	キャベツ, ねぎ, 玉葱, にら, にんにく, しょうが, りょくとうもやし, にんじん, ゴーサイ, こねぎ	791 kcal 31.1 g
21 水	親子丼 	○	磯香和え 河内晩柑 	牛乳, 鶏, 凍り豆腐, 細, たまご, 刻みのり	米, なたね油, 三温糖, かたくり粉	玉葱, 糸みつば, キャベツ, りょくとうもやし, こまつな, にんじん, カワハシカン	773 kcal 30.4 g
22 木	ルーローハン 	○	ハニーマスタードサラダ 黒糖タピオカ	牛乳, 豚, うずら卵	米, ごま油, 板こんにゃく, 三温糖, かたくり粉, はちみつ, なたね油, タピオカパール, 黒砂糖	しょうが, にんにく, たけのこ, とうもろこし, にんじん, キャベツ	826 kcal 25.6 g
23 金	ミルクパン	○	魚フライ 粉吹き芋 ABCスープ	牛乳, メルルーサ, 鶏	ミルクパン, 小麦粉, パン粉, なたね油, じゃがいも, アルファベットマカロニ	パセリ, 玉葱, にんじん, キャベツ, しょうが	748 kcal 33.7 g
26 月	焼きうどん さつまいも蒸しパン	○	チンゲンサイととうふのスー 	牛乳, 豚, おから, 鶏, 木綿豆腐, たまご, 豆乳	うどん, なたね油, ごま油, かたくり粉, さつまいも, 上白糖, 小麦粉	玉葱, にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, こまつな, チンゲンサイ, ねぎ, えのきたけ, しょうが	746 kcal 27.9 g
27 火	ごはん 百人一首の日献立 	○	鯖の竜田揚げ 切干大根の煮物 呉汁	牛乳, さば, 鶏, 油揚げ, 豚, 大豆, 豆乳, 白みそ	米, かたくり粉, なたね油, 三温糖, 板こんにゃく	しょうが, にんじん, 切干しだいこん, さやいんげん, だいこん, ごぼう, ねぎ, 生しいたけ	805 kcal 32.2 g
28 水	ごはん	○	豆腐のチゲ煮 たまごわかめスープ	牛乳, 豚, 木綿豆腐, 赤みそ, 鶏, わかめ, たまご	米, おおむぎ, なたね油, ごま油, かたくり粉	ほうさい, キムチ, ほうさい, にら, ねぎ, にんにく, しょうが, 玉葱	793 kcal 36.8 g
29 木	ソフトフランスパン 30日は「ごみゼロの日」 おからを使った献立です!	○	おからのスコップコロッケ マカロニスープ	牛乳, 鶏, おから, 豆乳, ビーズチーズ, 鶏	ソフトフランスパン, なたね油, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, パン粉, リボンマカロニ	玉葱, にんじん, キャベツ, パセリ, しょうが	748 kcal 28.0 g
30 金	みそカツ丼 運動会応援献立	○	けんちん汁 	牛乳, 豚, ハ丁みそ, 鶏, 木綿豆腐	米, おおむぎ, 小麦粉, パン粉, なたね油, 三温糖, かたくり粉, 白いりごま, 板こんにゃく, ごま油	キャベツ, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, こまつな	852 kcal 28.6 g

今月の給食目標

食事のマナーを身に付けよう

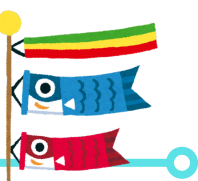


※食材料などの都合により献立を変更することがあります。

今月の地場産物
小松菜



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、日中ボーッとしていたり、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！



栄養価UP!

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！

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。春は紹介したい食材がたくさんありました。アスパラ、たけのこ、ふき、グリンピース…旬の食材をカレーやかき揚げ、肉巻きにしました。また、小金井桜をテーマにしたメニューもありました🌸



アスパラの肉巻き



春野菜のカレーライス



小金井桜メニュー
お花見いなり



白桃桜紅茶ゼリー



イースターメニュー
うさぎの型抜きをしました



季節の花を楽しむ



菜の花蒸し

日本だからこそ四季折々の花を楽しむことができます。また、その花に見立てた料理も楽しむことができます。5月は藤をイメージしたデザートに挑戦します。(公園などに花を見に行き、花の色をじっくり観察し、この色に近づけるにはどうしたらいいか、どんな食材使った方がいいのかを考えています。)



八十八夜



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もいわれているそうです。給食室では行事食として焼き鯖茶漬けを作ります！



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、タコライスを作ります。

旅の日

5月16日

江戸時代の俳人・松尾芭蕉が「奥の細道」に旅立った日にちなんで、「旅の日」とされています。この代表作は、日本の風景と文化を詠んだ旅行記で、俳句の美しさを広く伝えました。松尾芭蕉の好物はそばとこんにゃくだったそうで、俳句にまで登場するほど好きだったようです。

当日の給食は「こんにゃく田楽」です！



「蒟蒻にけふは売りかつ若菜哉」
「蒟蒻の刺身もすこし梅の花」



百人一首の日

5月27日

藤原定家が「小倉百人一首」を完成させたことから記念日として「百人一首の日」とされています。在原業平の読んだ「ちはやぶる 神代も聞かず 竜田川 からくれなゐに 水くくるとは」がタイトルの由来という競技かるたの漫画「ちはやぶる」も有名で、読んだことのある人も多いのではないのでしょうか？この句の登場する「竜田川」は、魚や肉を醤油味をつけて揚げた料理「竜田揚げ」の由来となったと言われています。当日の献立はもちろん竜田揚げです！

