令和６年度　５月予定献立表

文京区立第一中学校

日	献立名	牛乳	●血や肉になる食材	●熱や力の元になる食材	●体の調子を整える食材	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 木	中華ちまき	○	干しホタテ 豚肉	もち米 油 ごま油	えのきたけ 干し椎茸 人参 たけのこ水煮	758 kcal 28.0 g 27.6 g 2.4 g
	華風コーンスープ		豚肉 豆腐 卵	油 じゃが芋 でん粉 ごま油	人参 玉葱 コーン クリームコーン 小松菜	
	甘夏サイダーゼリー		粉寒天	砂糖	オレンジジュース 甘夏みかん缶	
7 火	スパゲティミートソース	○	豚肉 大豆ミート	スパゲティ オリーブ油 油 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリー マッシュルーム缶 トマト缶	750 kcal 34.0 g 25.4 g 2.4 g
	野菜とじゃがいものサラダ			じゃが芋 砂糖 油	人参 キャベツ きゅうり コーン 玉葱	
	ニューサマーオレンジ				ニューサマーオレンジ	
8 水	豚丼	○	豚肉	米 押麦 油 しらたき 焼きふ 砂糖	玉葱 長葱 わけぎ	799 kcal 32.7 g 20.7 g 2.6 g
	豆腐とわかめみそ汁		豆腐 みそ わかめ		人参 大根 えのきたけ 長葱 小松菜	
	あんみつ		寒天 小豆	砂糖 黒砂糖	もも缶 パイン缶 みかん缶	
9 木	きなこ揚げパン	○	きな粉	揚げ油 ミルクパン 砂糖		747 kcal 31.7 g 32.8 g 3.1 g
	肉団子と春雨のスープ		鶏肉 豆腐	でん粉 春雨 ごま油	生姜 人参 大豆もやし 白菜 長葱 小松菜	
	じゃがいもの中華サラダ			じゃが芋 ごま ごま油 油 砂糖	人参 きゅうり コーン	
10 金	ひじきご飯	○	ひじき 油揚げ 鶏肉	米 押麦 油 こんにゃく 砂糖	人参 いんげん	758 kcal 38.3 g 29.0 g 3.2 g
	さけの塩バター焼き		さけ	バター		
	菜種和え		卵	油 砂糖	キャベツ 人参 小松菜	
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油 じゃが芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 しめじ 長葱 わけぎ	
13 月	ミルクパン	○		ミルクパン		787 kcal 37.8 g 35.9 g 3.4 g
	ハンバーグ		豚肉 豆腐 卵	油 パン粉 でん粉 砂糖	玉葱 にんにく	
	マセドアンサラダ			じゃが芋 油 砂糖	人参 きゅうり パセリ コーン 玉葱	
	ツナとキャベツのチャウダー		いんげんまめ ツナ 鶏肉 調理用牛乳	バター 油 小麦粉 ツナ	玉葱 人参 キャベツ 小松菜	
14 火	菜飯	○		米 押麦 油 ごま	小松菜	784 kcal 33.7 g 26.7 g 2.5 g
	さわらの西京焼き		さわら 西京みそ	砂糖	生姜	
	新じゃがのそぼろ煮		豚肉	揚げ油 じゃが芋 油 砂糖 でん粉	生姜 人参 玉葱 れんこん エリンギ いんげん	
15 水	チキンライス	○	鶏肉	米 油	玉葱 人参 マッシュルーム缶 ピーマン	755 kcal 25.2 g 32.4 g 2.1 g
	かぶとキャベツのスープ		豚肉	油 じゃが芋	生姜 人参 かぶ キャベツ 長葱 かぶの葉	
	ハニーチーズケーキ		クリームチーズ 豆腐 ヨーグルト 生クリーム	砂糖 はちみつ コーンスターチ 小麦粉 バター	レモン果汁	
16 木	あんかけ焼きそば	○	豚肉 いか えび うずら卵	中華めん 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 干し椎茸 人参 たけのこ水煮 玉葱 もやし キャベツ 長葱 チンゲンツァイ	773 kcal 37.5 g 23.3 g 2.6 g
	青のりポテトビーンズ		大豆 あおのり	揚げ油 でん粉 じゃが芋		
	雪中貯蔵甘夏				甘夏みかん	
17 金	かつカレーライス	○	ベーコン チーズ 豚肉	米 押麦 油 小麦粉 じゃが芋 揚げ油 パン粉	にんにく 玉葱 人参 りんご	874 kcal 28.6 g 30.6 g 2.3 g
	ひじきとパプリカのサラダ		ひじき 運動会応援メニュー	ごま 砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 大根 コーン パプリカ	
	メロン				メロン	
21 火	ホイコーロー丼	○	豚肉 みそ	米 押麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 長葱 人参 エリンギ しめじ キャベツ ピーマン	751 kcal 29.4 g 24.9 g 2.4 g
	五目中華スープ		豚肉 豆腐	油 春雨 ごま油	長葱 人参 白菜 小松菜	
	沖縄パイン				沖縄パインアップル	
22 水	ごはん	○		米		788 kcal 30.2 g 31.3 g 2.8 g
	さばのみそ煮		さば みそ	砂糖 でん粉	生姜 地産地消	
	小松菜サラダ		ひじき	春雨 ごま油 砂糖	もやし 人参 都内産小松菜	
	吉野汁		鶏肉 生揚げ	こんにゃく でん粉	大根 人参 白菜 長葱 みずな	
23 木	ガーリックトースト	○		食パン バター オリーブ油	にんにく	769 kcal 27.5 g 31.9 g 3.0 g
	ビーンズシチュー		いんげんまめ ベーコン 豚肉	油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく セロリー 玉葱 人参 エリンギ ブロッコリー	
	アセロラゼリー		寒天	砂糖	パイン缶 アセロラジュース	
24 金	八丈島産かつおめし	○	八丈島産かつお 地産地消	米 押麦 揚げ油 米粉 砂糖 ごま	生姜 みつば 地産地消	757 kcal 39.0 g 25.3 g 3.0 g
	ひじき入り卵焼き		鶏肉 ひじき 卵	油 砂糖	玉葱 人参	
	野菜のポン酢和え			砂糖	白菜 人参 もやし かぼす果汁 都内産小松菜	
	かぶとじゃがいものみそ汁		豆腐 みそ	じゃが芋	かぶ えのきたけ 長葱 かぶの葉	
27 月	ごまだれパスタ	○	鶏肉 こんぶ	スパゲティ 油 砂糖 練りごま ごま ごま油	もやし 人参 きゅうり 生姜	820 kcal 34.9 g 32.0 g 2.5 g
	根菜チップス			揚げ油 さつま芋 じゃが芋	ごぼう れんこん	
	ポンデケージョ		調理用牛乳 粉チーズ	白玉粉 油		
28 火	さけ茶漬け	○	塩ざけ 和食（ぶんきょう）給食	米 押麦 ごま	糸みつば 長葱	768 kcal 32.8 g 29.9 g 3.0 g
	揚げだし豆腐		豆腐	揚げ油 小麦粉 砂糖 でん粉	生姜 大根 地産地消	
	野菜のごま和え			砂糖 ごま	人参 キャベツ もやし 都内産小松菜	
	抹茶ミルク寒天		粉寒天 調理用牛乳 無糖練乳 生クリーム	砂糖		
29 水	えびとアスパラのクリームライス	○	えび 鶏肉 調理用牛乳 豆乳 粉チーズ	米 バター 油 小麦粉	玉葱 人参 マッシュルーム しめじ アスパラガス パセリ	794 kcal 31.0 g 29.9 g 2.4 g
	ツナビーンズサラダ		ひよこまめ 大豆 ツナ	オリーブ油 砂糖	きゅうり 人参 キャベツ コーン 玉葱	
	河内晩柑				河内晩柑	
30 木	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米 ごま		788 kcal 39.0 g 25.5 g 3.4 g
	にぎすのカレー揚げ		にぎす	揚げ油 砂糖 でん粉 小麦粉	生姜	
	江戸菜のごま風味和え		みそ	練りごま 砂糖	江戸菜 人参 もやし	
	肉豆腐		豚肉 豆腐	油 こんにゃく 砂糖	人参 玉葱 しめじ 大豆もやし わけぎ	
31 金	ポテトドッグ	○	ベーコン チーズ	コッペパン 油 じゃが芋	玉葱 コーン ピーマン	761 kcal 29.4 g 33.3 g 3.0 g
	イタリアンたまごスープ		ベーコン 豚肉 ウィンナー 卵 粉チーズ	油 じゃが芋 砂糖 パン粉	にんにく 玉葱 人参 セロリー エリンギ かぶ トマト缶 トマト かぶの葉 ブロッコリー	
	フルーツポンチ		寒天	砂糖	みかん缶 もも缶 パイン缶 レモン果汁	

★　食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	780～880kcal	21.1～41.5g	27.7g	2.5g

※ 日本食品標準成分表（文部科学省）の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直してお

5月5日は端午の節句です。鯉のぼりを立てて、武者人形を飾ったり、「ちまき」や「柏餅」を食べたり、菖蒲湯に入ったりする習慣があります。
給食でも子どもたちの健康を願って、5月2日は、「ちまき」を手作りします。

新学期が始まって1ヵ月がたちました。新しい学年、クラスの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進めている様子が見られます。

さて、成長期にある中学生にとって、「朝ごはん」は元気に1日をスタートする上で、とても大切な食事です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて食べるなど、内容にも気をかけ、しっかり食べてから登校するようにしましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう!

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。でんぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担もより少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳のエネルギー源にもなります。ただ、体にためておけるブドウ糖の量は限られており、食事によってしっかり補っていかなければなりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんをしっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタートさせる習慣を身に付けていきましょう。

朝ごはんをしっかり食べると…

さえわたる頭脳!

脳を働かせるエネルギー源となり、勉強によく集中できます。

体に元気をチャージ!

元気に体を動かせます。集中力も高まり、けがの予防につながります。

心もウオームアップ!

生活リズムが整い、食卓を囲んで1日を明るくスタートできます。

朝ごはんにプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはんで食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

くだものと牛乳・乳製品のよさ

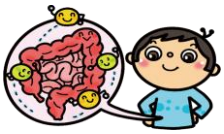
フレッシュな栄養素がとれる!

ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で簡単に食べられる!

くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などしてすぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にしてくれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

"旬"をキャッチしよう!

冷蔵庫や冷凍庫、大型トラックや高速道路などの輸送手段がなかった昔、人々はその季節に身近にとれるものを中心に食べて暮らしていました。食べ物で季節の変化を感じ、またそれを楽しんでいました。自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれたり、最もおいしくなる時期を「旬」といいます。春から初夏にかけては、たけのこや山菜、新たまねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさりなどの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといったように、この時期にしか食べられないものが次々に登場します。ぜひ食卓でも旬をキャッチし、季節を食事や食べ物から味わう楽しさを見つけてみましょう。

おはしを上手に使って、おいしく食べましょう。

アスパラガスには栄養ギンギン!

エネルギーを生み出すときに欠かせないビタミンB1、B2

体の抵抗力を高め、若々しさを保つカロテン(ビタミンA)、ビタミンC、ビタミンE!

疲れをとると期待されているアミノ酸のアスパラギン酸!

健全な発育を助け貧血の予防に働く葉酸!

日光に当てずに育てるホワイトアスパラガス、また陽に当てたものも緑色だけでなく紫色のアスパラガスもあります。切り方によっても味わいが変わります。1本まるごと、斜め切り、せん切りなどいろいろ試してみてください。