

令和6年度 5月予定献立表

清瀬市立清瀬第四中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 主に体の組織をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
			1群 主にたんぱく質を多く含む	2群 主にカルシウムを多く含む	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物を多く含む	6群 主に脂質を多く含む	
1・水	ひじきの和風ピラフ	○	鶏肉	ひじき	にんじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、しめじ	精白米	オリーブ油、米油	730 kcal
	キャベツと春雨のスープ		豚肉、豆腐		こまつな	キャベツ、ねぎ	普通はるさめ	ごま油	24.1 g
	★抹茶小豆ケーキ		★たまご	★牛乳、★生クリーム			上白糖、薄力粉、甘納豆(あずき)	★バター、米油	25.7 g
	八十八夜								2.4 g
2・木	中華おこわ	○	焼き豚		にんじん	干し椎茸、たけのこ、ねぎ	精白米、もち米、三温糖	ごま油	709 kcal
	豆あじのから揚げ		豆髷			しょうが	でんぶん、薄力粉	米油	31.2 g
	ビーフンスープ		豚肉、豆腐、うずら卵		にんじん、チンゲンツアイ	ねぎ、干し椎茸	ビーフン	サラダ油	21.7 g
	清見オレンジ					清見オレンジ			2.6 g
7・火	チキンカレー	○	鶏肉、レンズまめ		にんじん、トマトケチャップ	しょうが、にんにく、玉葱	精白米、精麦、じゃがいも、薄力粉、黒砂糖	米油	780 kcal
	海藻サラダ			海藻ミックス、ひじき	にんじん	キャベツ、もやし	上白糖	ごま油	22.8 g
	★冷凍みかん					★冷凍みかん			22.9 g
									2.1 g
8・水	★はちみつセサミトースト	○					★食パン、上白糖、はちみつ	★バター、米油、ごま	784 kcal
	ツナサラダ		ツナ		にんじん	きゅうり、キャベツ、玉葱、レモン果汁	上白糖	米油	29.2 g
	★コーンシチュー		鶏肉、えび	★牛乳、★チーズ、★生クリーム	にんじん、ほうれんそう	玉葱、クリームコーン缶詰、ホールコーン(冷)	じゃがいも、薄力粉	サラダ油	39.6 g
									3.0 g
9・木	ご飯	○					精白米		717 kcal
	さばの南部焼き		さば					ごま	35.9 g
	おかかあえ		おかか		こまつな、にんじん	キャベツ			22.9 g
	具汁		大豆、油揚げ、みそ		にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ	じゃがいも		2.4 g
10・金	二色丼	○	鶏肉、凍り豆腐、大豆	のり	こまつな	しょうが、もやし	精白米、精麦、三温糖	米油、ごま	757 kcal
	味噌汁		木綿豆腐、みそ	わかめ		キャベツ、ねぎ			33.0 g
	★サワーかん			★乳酸菌飲料、粉寒天					22.2 g
									3.0 g
13・月	中華丼	○	豚肉、いか、えび、かまぼこ、うずら卵		にんじん、チンゲンツアイ	しょうが、にんにく、玉葱、ねぎ、たけのこ、ほくさい、干し椎茸	精白米、精麦、上白糖、でんぶん	米油、ごま油	730 kcal
	わかめスープ		豚肉	わかめ		もやし、だいこん、ねぎ		ごま、ごま油	27.6 g
	★ミックスフルーツ					★みかん缶、★パイ缶、りんご缶			16.2 g
									2.7 g
14・火	★チーズコントースト	○	ベーコン	★チーズ	パセリ	玉葱、ホールコーン	★無塩食パン、上白糖	卵不使用マヨネーズ、オリーブ油	790 kcal
	ひよこ豆のサラダ		ひよこまめ(乾)		にんじん	キャベツ、きゅうり、玉葱	上白糖	米油	31.3 g
	ポークシチュー		豚肉、レンズまめ		にんじん、ピーマン、トマト缶詰、トマトケチャップ、パセリ	玉葱、しょうが、にんにく	じゃがいも、薄力粉、三温糖	米油	39.6 g
									2.2 g
15・水	麦ご飯	○					精白米、精麦		716 kcal
	肉じゃが		豚肉		にんじん、さやいんげん	しょうが、玉葱、干し椎茸	じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖	米油	30.8 g
	味噌汁		豆腐、油揚げ、みそ			キャベツ、なす、ねぎ		米油	18.8 g
	河内晩柑					河内晩柑			2.5 g
16・木	かきたまうどん	○	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、たまご		にんじん、こまつな	ねぎ、干し椎茸	うどん(冷凍)、でんぶん	サラダ油	737 kcal
	きびなごのから揚げ		★きびなご			しょうが	でんぶん、薄力粉	揚げ油	33.3 g
	わかめあえ		わかめ		こまつな、にんじん	キャベツ		★白いりごま	32.8 g
	★白ごまブランマンジェ		粉ゼラチン	粉寒天、★牛乳、★生クリーム				上白糖	★ごま、★ねりごま
17・金	わかめご飯	○		炊き込みわかめ			精白米	ごま	712 kcal
	★鮭のバターしょうゆ焼き		鮭			えのきたけ、しめじ、エリンギ、玉葱	三温糖	★有塩バター	36.0 g
	きんぴら大豆		豚肉、大豆		にんじん、さやいんげん	ごぼう	糸こんにゃく、三温糖	米油	20.4 g
	田舎汁		生揚げ、みそ		にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ	こんにゃく、じゃがいも	ごま油	3.2 g
	美生柑						美生柑		

20 月	豚丼	豚肉		にんじん、にら、こまつな	玉葱、もやし、干し椎茸	精白米、精麦、糸こんにゃく、三温糖	米油、白ごま	754 kcal
	具だくさん味噌汁	油揚げ、みそ	わかめ		キャベツ、だいこん、ねぎ	じゃがいも		29.4 g
	★サイダーかん		粉寒天		★パイナップル	上白糖、サイダー		18.3 g
								2.4 g
21 火	あんかけ焼きそば	豚肉、えび、いか、かまぼこ、うずら卵		にんじん、チンゲンツァイ	玉葱、はくさい、にんにく、しょうが、ねぎ	蒸し中華めん、上白糖、でんぷん	米油、ごま油	721 kcal
	新じゃが芋の丸ごと揚げ					新じゃが	米油	31.3 g
	青菜とツナの和え物	オイルツナ		こまつな、にんじん	もやし、キャベツ	上白糖	米油	30.8 g
								2.7 g
22 水	3年修学旅行 こそつねご飯	鶏肉、油揚げ		にんじん		精白米、三温糖	米油、ごま	721 kcal
	卵焼き	たまご				三温糖		33.7 g
	おひたし			こまつな	キャベツ			26.2 g
	豚汁	豚肉、豆腐、みそ		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく	米油	3.3 g
23 木	3年修学旅行 ★チリビーンズドッグ	大豆、豚肉		にんじん、トマト、トマトジュレ	しょうが、にんにく、玉葱	★無塩コッペパン、パン粉	米油	759 kcal
	★シーフードチャウダー	えび、いか、ベーコン	★牛乳、★粉チーズ	にんじん、パセリ	しょうが、玉葱	じゃがいも、薄力粉	米油	36.6 g
	ごぼうサラダ		★生クリーム	にんじん	ごぼう、きゅうり、キャベツ	上白糖	ごま、米油	33.8 g
								2.2 g
24 金	3年修学旅行 麦ご飯					精白米、精麦		748 kcal
	青菜のふりかけ	おかか	ちりめんじゃこ	こまつな、青しそ葉			ごま	36.8 g
	★さわらのみそチーズ焼き	さわら、みそ	★チーズ			三温糖		25.0 g
	★アーモンドあえ			こまつな、にんじん	キャベツ	上白糖	★アーモンド	2.7 g
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ	じゃがいも、こんにゃく	米油	
27 月	キムチチャーハン	豚肉		ピーマン	キムチ漬け、ねぎ	精白米	ごま油、ごま、米油	775 kcal
	目玉焼き	たまご						31.3 g
	サムゲタン風スープ	鶏肉		にんじん、チンゲンツァイ	にんにく、しめじ、だいこん、ねぎ、しょうが	もち米		29.5 g
	★杏仁かん		粉寒天、★生クリーム、★牛乳		★みかん缶	上白糖		2.7 g
28 火	スパゲッティミートソース	豚肉、大豆		にんじん、ピーマン、トマト、トマト缶、トマトジュレ、パプリカ粉	しょうが、にんにく、しめじ、玉葱、セロリ	スパゲティ、上白糖	米油	837 kcal
	青菜とコーンのサラダ			こまつな	キャベツ、ホールコーン、玉葱	上白糖	米油	32.9 g
	★セサミケーキ	★たまご	★牛乳、★生クリーム			薄力粉、上白糖、はちみつ	★バター、ごま	34.2 g
								2.5 g
29 水	ご飯					精白米		798 kcal
	鶏肉とじゃが芋の揚げ煮	鶏肉、凍り豆腐		にんじん、さやいんげん	しょうが、玉葱、たけのこ、干し椎茸	でんぷん、薄力粉、じゃがいも、こんにゃく、三	米油	27.4 g
	茎わかめとツナの和え物	ツナ	くきわかめ	にんじん	キャベツ、もやし、しょうが	上白糖	ごま油	30.3 g
								2.3 g
30 木	かつおめし		かつお		しょうが	精白米、三温糖		724 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪、たまご	あおのり			薄力粉	米油	32.6 g
	ひじきあえ	かまぼこ	ひじき	こまつな	だいこん	上白糖	ごま、ごま油、米油	20.2 g
	味噌汁	油揚げ、みそ		こまつな	キャベツ、ねぎ	じゃがいも		3.7 g
31 金	麻婆丼	豆腐、大豆、豚肉、みそ		にら	たけのこ、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸	精白米、精麦、上白糖、でんぷん	米油、ごま油、ごま	851 kcal
	揚げワンタンのサラダ			にんじん	キャベツ、もやし、ホールコーン	生ワンタン皮、上白糖	米油、ごま、ごま油	32.1 g
	★フルーツのヨーグルトかけ		★ヨーグルト		★みかん缶、★パイナップル缶			27.2 g
								2.0 g

※都合により、献立・食材を変更することもありますのでご了承ください。

○各自ランチ用マットを使用します。毎日持ち帰り、洗濯後の清潔なものを持って来ましょう。

○給食当番は、マスクを着用します。

○給食着は週末に持ち帰り、洗濯して週明けに持って来ましょう。

○★がついている食材・献立はアレルギー除去調理を行います。

今月の清瀬市産食材(予定)

人参 大根 小松菜



～5月の献立より～

1日(水)八十八夜 新茶の季節にちなんで、給食室では抹茶の良い香りのするケーキを作ります。
「夏も近づくと八十八夜」というように、八十八夜は春と夏の変り目の日とも考えられています。

2日(木)端午の節句の献立..... 5月5日、端午の節句に中華ちまきを食べる習慣は、中国から伝わったものです。給食室では中華ちまきの中身になっている中華おこわを作ります。もしご家庭で竹の皮が手に入れば、出来上がっている中華おこわを包んで10分程度蒸すだけでも、手軽に中華ちまきを楽しむことができます。

17日(金)食育の日 毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」には、旬の食材や地場野菜を使った和食のメニューを提供します。
今月は、日本の伝統的な食材の頭文字を組み合わせた「まごは(わ)やさしい」という言葉に含まれるすべての食材を使った献立です。
「まごは(わ)やさしい」は「豆」「ごま(種実類)」「わかめ(海藻)」「野菜」「魚」「しいたけ(きのこ)」「芋」のことで、これらの食材を意識してとることで、自然と栄養バランスのとれた食生活になると考えられています。