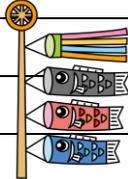




令和7年度 5月予定献立



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・木	けんちんうどん	○	油揚げ, 鶏肉		にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, ねぎ, 干し椎茸	うどん, こんにゃく, でんぷん	米油, ごま油	714 kcal
	わかめあえ		かまぼこ	わかめ	こまつな, にんじん	キャベツ, だいこん	上白糖	白いりごま, ごま油	25.4 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								3.1 g
2・金	中華おこわ	○	豚肉, 焼き豚		にんじん	干し椎茸, たけのこ水煮, ねぎ	精白米, もち米, 三温糖	ごま油	683 kcal
	焼きししゃも			ししゃも					33.1 g
	ビーフンスープ		豚肉, 生揚げ, うずら卵		にんじん, こまつな	干し椎茸, ねぎ, だいこん	ビーフン	米油, ごま油	21.9 g
									2.7 g
5月	子どもの日 								
6火	振替休日								
7水	振替休業日								
8・木	肉豆腐丼	○	豚肉, 豆腐		にんじん, こまつな	干し椎茸, 玉葱, ねぎ, しめじ, しょうが	精白米, 精麦, しらたき, 三温糖	ごま油	750 kcal
	わかめサラダ		焼き竹輪	カットわかめ	にんじん	もやし, キャベツ	上白糖	白いりごま, ごま油	31.2 g
	★カフェオレゼリー		粉ゼラチン	粉寒天, ★牛乳			上白糖		22.0 g
									2.4 g
9・金	こぎつねご飯	○	豚肉, 油揚げ			しょうが	精白米, 精麦, 三温糖	米油, 白いりごま	702 kcal
	さわらのごまみそ焼き		さわら, 白みそ			しょうが, ねぎ	三温糖	白すりごま	37.6 g
	おかかあえ		おかか削り		こまつな, にんじん	キャベツ, もやし			24.8 g
	塩豚汁		豚肉, 豆腐	カットわかめ	にんじん, こまつな	えのきたけ, だいこん, ねぎ, しょうが		じゃがいも	3.3 g
10・土	キーマカレー	ジ ョ ア		★ジオア (ストロベリー)					805 kcal
	○大根サラダ		豚モモ肉(ひき肉), 大豆(国産, 乾)		にんじん, ピーマン, トマトピューレ, トマト	しょうが, にんにく, 玉葱	精白米, 精麦, 薄力粉, 上白糖	サラダ油	28.1 g
	○りんごかん		オイルツナ(フレーク)		にんじん	だいこん, キャベツ, 玉葱	上白糖	白いりごま, サラダ油	21.6 g
			粉寒天		りんご ジュース	上白糖		1.6 g	
12・月	あんかけ焼きそば	○	豚肉, いか, かまぼこ, うずら卵		にんじん, チンゲンツアイ	もやし, 玉葱, 白菜, 干し椎茸, にんにく, 生姜	蒸し中華めん, 上白糖, でんぷん	米油, ごま油	749 kcal
	新じゃが芋の丸ごと揚げ					新じゃが	米油		29.1 g
	ごぼうサラダ		旬の味覚: 新じゃが	にんじん		ごぼう, きゅうり, キャベツ	上白糖	白すりごま, 米油	29.9 g
								2.6 g	
13・火	麦ご飯	○					精白米, 精麦		722 kcal
	ピリ辛肉じゃが		豚肉, 赤みそ		にんじん, さやいんげん	にんにく, しょうが, 干し椎茸, 玉葱, ねぎ	じゃがいも, しらたき, 三温糖	米油, ごま油	28.7 g
	きびなごのごまがらめ			きびなご		しょうが	でんぷん, 薄力粉, 上白糖	米油, 白すりごま, 白いりごま	18.4 g
	揚げそら豆		旬の味覚: そら豆			そらめ			1.9 g
14・水	家常豆腐丼	○	生揚げ, 豚肉, 白みそ, 赤みそ		にんじん	生姜, 干し椎茸, たけのこ水煮, ねぎ, にんにく	精白米, 精麦, 三温糖, でんぷん	米油	778 kcal
	青菜とツナの和え物		ツナ		こまつな, にんじん	もやし, キャベツ, レモン果汁	上白糖	米油	30.9 g
	オレンジかん			粉寒天		みかん果汁	上白糖		25.6 g
								2.1 g	
15・木	★エッグトースト	○	たまご	★チーズ	パセリ粉	玉葱	★食パン	卵不使用マヨネーズ	723 kcal
	マセドアンサラダ				にんじん	きゅうり, ホールコーン, 玉葱	じゃがいも, 上白糖	米油	31.9 g
	野菜スープ		豚肉, レンズまめ		にんじん, ほうれんそう	しょうが, セロリー, 玉葱, キャベツ		米油	36.6 g
								3.5 g	
16・金	麦ご飯	○					精白米, 精麦		715 kcal
	鮭の香味焼き		生鮭			ねぎ, しょうが, レモン果汁		ごま油	34.3 g
	じゃがいものきんぴら				にんじん		じゃがいも, 糸こんにゃく, 三温糖	米油, 白すりごま	21.2 g
	呉汁		大豆, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ		にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, ねぎ		じゃがいも	2.3 g

19 ・ 月	かつおめし	高知県の料理	かつお			しょうが	精白米、三温糖		683 kcal
	卵焼き		たまご				三温糖		33.7 g
	のり酢あえ			きざみのり	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、えのきたけ	上白糖		19.8 g
	田舎汁		生揚げ、赤みそ	カットわかめ	にんじん、こまつな	しめじ、ごぼう、ねぎ	じゃがいも	ごま油	2.8 g
20 ・ 火	★ツナピザトースト		ツナ	★チーズ	トマトケチャップ、トマトピューレ、ピーマン	ホールコーン、玉葱	★食パン	オリーブ油	709 kcal
	ポトフ		鶏肉、ひよこまめ		にんじん	しょうが、玉葱、しめじ、キャベツ、セロリー	じゃがいも	米油	33.4 g
	★冷凍バイン					★冷凍バイン			30.6 g
									3.2 g
21 ・ 水	麻婆丼		豆腐、大豆、豚肉、赤みそ		にら	玉葱、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸	精白米、精麦、三温糖、でんぷん	米油、ごま油、白いりごま	705 kcal
	キャベツと春雨のスープ		鶏肉	カットわかめ	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、ねぎ、干し椎茸	普通はるさめ	米油、ごま油	29.5 g
	柑橘食べ比べ					日向夏・カラオレンジ(予定)			21.0 g
									2.6 g
22 ・ 木	キャベツの和風スパゲティ		豚肉	ちりめんじゃこ	にんじん、ピーマン	にんにく、キャベツ、しめじ、ねぎ	スパゲティ	米油	797 kcal
	チリビーンズサラダ		大豆		パプリカ(粉)、にんじん	キャベツ	でんぷん、上白糖	米油	31.3 g
	★セサミケーキ		たまご	★牛乳、★生クリーム			薄力粉、上白糖	白すりごま、★バター、米油、白いりごま	37.0 g
									2.4 g
23 ・ 金	スパイシートマトライス		豚肉、凍り豆腐		にんじん、トマト、トマト缶、トマトケチャップ、トマト	にんにく、玉葱、マッシュルーム水煮	精白米、精麦、上白糖、コーンスターチ	米油	797 kcal
	フレークチキン勝つ		鶏肉、たまご			にんにく、しょうが	薄力粉、パン粉、コーンフレーク	米油	32.0 g
	フレンチサラダ				にんじん	きゅうり、キャベツ	上白糖	米油	24.5 g
									2.5 g
24 土	運動会								
26 月	振替休業日								
27 ・ 火	インドネシアの料理		えび、いか、豚肉、卵		ピーマン、にんじん、トマトピューレ	にんにく、玉葱、セロリー	精白米、三温糖	ごま油、米油	699 kcal
	あっさりスープ		鶏肉		こまつな	玉葱、だいこん、えのきたけ、キャベツ		米油	33.3 g
	ヨーグルトかん			粉寒天、★ヨーグルト、★生クリーム、★牛乳			上白糖		22.5 g
									2.6 g
28 ・ 水	麦ご飯						精白米、精麦		758 kcal
	鯖の文化干し		さば文化干し						35.1 g
	ひじきサラダ		ツナ	ひじき	にんじん、こまつな	キャベツ、ホールコーン	上白糖	米油	30.2 g
	ごまだれ汁		鶏肉、油揚げ、白みそ		にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ		米油、練りごま、白すりごま	2.8 g
29 ・ 木	★ごまビスキュイパン		たまご				★丸パン、上白糖、薄力粉	★バター、米油、白いりごま、白すりごま	743 kcal
	ポークビーンズ		大豆、豚肉		にんじん、トマト缶、トマトケチャップ	しょうが、にんにく、玉葱	じゃがいも、三温糖	米油	29.4 g
	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	28.7 g
									2.9 g
30 ・ 金	ご飯						精白米		733 kcal
	いかの更紗揚げ		いか			しょうが	薄力粉、でんぷん	米油	30.2 g
	まんてんサラダ		大豆	ひじき	にんじん	キャベツ、だいこん	上白糖	白いりごま、白すりごま、ごま油	19.3 g
	さつま汁		豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ		にんじん、こまつな	だいこん、ねぎ	さつま芋、こんにゃく	米油	2.2 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。

○各自ランチョン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 小松菜



～5月の献立より～

1日(木)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。

19日(月)食育の日(高知県の料理) ……毎月19日は「食育の日」です。5月は清瀬産の小松菜を使用した和食の献立を予定しています。
甘辛く味付けしたかつおの角切りをご飯と混ぜた「かつおめし」は、高知県の郷土料理です。
4～5月にとれるかつおは「初鯨」ともいって、初夏を表す季語にもなっている旬の食材です。

旬の味覚 12日(月)新じゃが・13日(火)そら豆

……春～初夏にかけて旬を迎える新じゃが、そら豆を給食で味わいます。どちらも素材の味を感じつつ、苦手な人にも食べやすいよう、素揚げにし、塩だけのシンプルな味付けでいただきます。