



5月の給食献立表



令和7年度 江戸川区立清新第二中学校

日	曜	行事	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
					血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギーたんぱく質食塩相当量	
1	木		ごはん あじの南蛮漬け ごま和え 小松菜と豆腐の味噌汁 果物	○	あじ 切り身 油揚げ かつお削り節 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 でん粉 油 三温糖 白すりごま 白ごま	玉葱 にんじん キャベツ もやし こまつな ぶなしめじ ひゅうがなつ	709 33 2.5	kcal g g
2	金		中華ちまき ピリ辛きゅうり なめことあさりの中華スープ 杏仁豆腐	○	焼き豚 干しえび 鶏こま 蒸しかまぼこ あさり 木綿豆腐 たまご 粉寒天 牛乳 調理用豆乳	もち米 油 白ごま 三温糖 ごま油 でん粉 さとう	干し椎茸 にんじん たけのこ きゅうり なめこ ねぎ こまつな パインアップル 缶 黄桃缶 みかん缶 りんご レモン	716 267 2.9	kcal g g
5	月	こどもの日							
6	火	振替休日							
7	水	45分授業	青菜のあんかけそば レバーと野菜のピーズ和え バナナとくるみのココアケーキ	○	豚こま 豚レバー 牛乳 調理用 大豆 たまご	蒸し中華めん ごま油 油 三温糖 でん粉 油 じゃがいも 小麦粉 さとう はちみつ バター くるみ	しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ (水煮缶詰) 玉葱 こまつな ねぎ にんじん えだまめ バナナ	790 332 2.5	kcal g g
8	木		ごはん かつおのみそチーズ焼き 切り干し大根のごま酢あえ たけのこと新じゃがの煮物	○	かつお 白みそ ピザチーズ 豚こま かつお削り節	精白米 粒麦 三温糖 白すりごま 白ごま 油 じゃがいも つきこんにやく	玉葱 切干しだいこん にんじん きゅうり もやし こまつな たけのこ さやいんげん	681 325 2.0	kcal g g
9	金		しらす菜めし ぎせい豆腐 いんげんのゆかり和え 春キャベツと油あげの味噌汁	○	しらす干し 豚挽肉 木綿豆腐 押し たまご かつお削り節 油揚げ ワカメ 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 ごま油 油 三温糖 緑豆はるさめ	のぎわな 干し椎茸 玉葱 だいこん もやし にんじん さやいんげん ゆかり キャベツ ねぎ こまつな	707 304 2.8	kcal g g
12	月		[手作り]黒ゴマチーズパン 春の野菜と魚介のクリーム煮 あさりのカリッとサラダ	○	絹ごし豆腐 豆乳ダイスターズ 鶏こま 白いんげん豆、牛乳 調理用、むきエビ イカ生クリーム、あさり	強力粉 小麦粉 オリーブ油 黒ごま じゃがいも 小麦粉 でん粉 油 三温糖 ごま油 白ごま	セロリー にんじん 玉葱 キャベツ もやし きゅうり しょうが	789 31.1 2.4	kcal g g
13	火		グリーンピースごはん ハンバーグ 小松菜とひじきのピリ辛和え しめじとチンゲン菜のみそ汁	○	豚挽肉 豚レバー 大豆 木綿豆腐 牛乳 調理用 ひじき かつお削り節 鶏こま 赤みそ 白みそ	精白米 もち米 三温糖 でん粉 油 白ごま	グリーンピース グリーンピース 冷 玉葱 えのきたけ こまつな もやし にんじん しょうが にんにく ぶなしめじ チンゲンツアイ	672 325 2.5	kcal g g
14	水		鶏飯 生揚げと昆布の炒め煮 芋ようかん	○	さば 鶏成鶏胸肉 豚こま 生揚げ 細切りこんぶ 粉寒天	精白米 粒麦 三温糖 油 白ごま さつまいも さとう	干し椎茸 にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく	754 31.3 2.5	kcal g g
15	木		ごはん わかめのジューズ 肉団子のもち米蒸し イカとブロッコリーの中華和え 五目中華スープ	○	ワカメ ちりめんじゃこ 豚挽肉 大豆 イカ 豚こま 生揚げ	精白米 粒麦 ごま油 もち米 三温糖 でん粉	ねぎ えのきたけ しょうが きゅうり キャベツ もやし ブロッコリー レモン にんじん 干し椎茸 こまつな	756 329 2.2	kcal g g
16	金	3年生修学旅行	キムチチャーハン トックスープ わかさぎとじゃがいものごまがらめ 果物	○	豚こま 鶏こま 生ワカメ たまご わかさぎ	精白米 粒麦 油 三温糖 ごま油 上新粉 でん粉 白ごま じゃがいも	ねぎ はくさいキムチ にんじん もやし しょうが(汁) グレープフルーツ	793 298 3.6	kcal g g
19	月		ご飯 あさり入りのりの佃煮 ししゃもの二色揚げ くきわかめの炒め煮 鶏つくねの和風スープ	○	もみのり あさり ししゃも あおのり 鶏こま ワカメ 生揚げ 削り節 鶏ひき肉 木綿豆腐	精白米 粒麦 三温糖 米粉 白ごま 油 つきこんにやく でん粉	にんじん さやいんげん 玉葱 しょうが はくさい 干し椎茸 こまつな	729 34.7 2.8	kcal g g
20	火		ご飯 なら入りつくね焼き 青菜と切干の胡麻和え かみなり汁	○	鶏ひき肉 たまご 油揚げ 鶏こま 木綿豆腐 さつまいも 揚げ かつお削り節	精白米 粒麦 油 でん粉 三温糖 つきこんにやく 白すりごま 白ごま ごま油	にら 切干しだいこん こまつな にんじん ごぼう だいこん 干し椎茸	683 31.6 2.3	kcal g g
21	水		ガーリックトースト アスパラの肉巻きフライ もやしと小松菜のカレーソテー じゃがいもとレンズ豆のスープ	○	ピザチーズ 豚切り身 たまご 豚こま 鶏こま レンズまめ	オリーブ油 マヨネーズ 小麦粉 バン粉 乾パン粉 油 じゃがいも	にんにく パセリ アスパラガス 玉葱 にんじん もやし こまつな キャベツ	751 309 2.7	kcal g g
22	木	京都府	ゆかりご飯 いわしの利休焼き 湯葉入り酢の物 かぶと水菜の白みそ 生八つ橋	○	まいわし 湯葉 小豆 きな粉	精白米 粒麦 練りごま 三温糖 白ごま さとう 白すりごま じゃがいも 白玉粉 小麦粉	キャベツ にんじん きゅうり かぶ みずかけな ゆかり	786 305 2.4	kcal g g
23	金	奈良県	ご飯 焼き厚揚げの肉みそがけ 切干バリバリ 飛鳥汁	○	乳 生揚げ 鶏ひき肉 大豆 赤みそ 切りこんぶ 豚こま 木綿豆腐 牛乳 調理用 白みそ	精白米 押麦 油 三温糖 白ごま 板こんにやく じゃがいも	しょうが 玉葱 切干しだいこん にんじん ごぼう だいこん 干し椎茸	774 348 3.4	kcal g g
26	月		しそじゃこ焼きめし 揚げ豆腐の野菜あんかけ 長いもとわかめのみそ汁	○	焼き豚 ちりめんじゃこ 細切りこんぶ たまご 木綿豆腐 削り節 ワカメ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 ラード 油 白ごま 黒ごま 米粉 でん粉 三温糖 ながいも	ねぎ しそ葉 しょうが 干し椎茸 玉葱 にんじん ねぎ えのきたけ こまつな ごぼう だいこん ぶなしめじ	782 337 3.3	kcal g g
27	火		枝豆としらすのびっくりピザパン 粉ふき芋 白いんげん豆のミネストローネ 果物	○	しらす干し ピザチーズ かつお節 おかか きざみりあ おのり 鶏こま ベーコン 白いんげん豆	強力粉 小麦粉 さとう オリーブ油 油 白ごま じゃがいも	えだまめ にんにく セロリー にんじん 玉葱 キャベツ ピーマン バナナ	703 32.5 2.6	kcal g g
28	水	運動会予行	五目丼 チーズじゃが君 新ごぼうのごまみそ汁	○	豚こま うずら卵 牛乳 調理用 ダイスターズ かつお削り節 生揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 じゃがいも 油 白すりごま	にんじん 玉葱 たけのこ 干し椎茸 はくさい グリーンピース ごぼう なら こまつな	790 30.1 3.2	kcal g g
29	木		かきたまうどん あじのみそ焼き 変わりきんぴら きなこ団子	○	鶏こま たまご まあじ 白みそ 絹ごし豆腐 きな粉	冷凍うどん 三温糖 油 つきこんにやく じゃがいも さとう 白玉粉 黒砂糖	にんじん 玉葱 えのきたけ たけのこ ねぎ こまつな ごぼう ホールコーン さやいんげん	670 36.1 2.9	kcal g g
30	金		エビピラフ ブロッコリーと卵のサラダ パンキンポターージュ 果物	○	鶏こま むきエビ ボンレスハム たまご 白いんげん豆 牛乳 調理用 豆乳 生クリーム	油 バター 精白米 粒麦 三温糖 マヨネーズ じゃがいも 米粉	にんじん 玉葱 ピーマン キャベツ ブロッコリー こまつな かぼちゃ パセリ パインアップル	801 29.3 1.5	kcal g g

☆食材購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。
 ☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する心配がある方は、担任・栄養士までご相談ください。

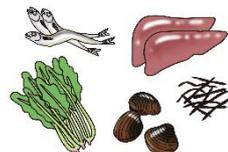
給食だより5月号



令和7年5月1日
江戸川区立清新第二中学校
校長 西原 大
栄養士 坂 茜

5月から運動会練習、そして6月1日は運動会があります。そこで、今月号の給食だよりでは運動するときに役に立つ栄養素「鉄」について紹介します。

給食でも、しっかり鉄分をとれるような献立にしています。献立表を見ながら鉄分の多い食材を探してみてください。



【鉄の多い食材は?】・・・レバー・大豆・あさり・生揚げ・かつお・小松菜 など

【なぜ鉄分が必要なの?】・・・運動をすると酸素を運ぶため「鉄」の必要量が増えます。貧血予防や持久力の向上などにも必要です。

【吸収率を上げるには?】・・・ビタミンCと一緒にとると吸収率が上がります。

運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



運動会や部活動の試合など、運動量が増える時でも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事が大切です。

そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとります。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えます。

運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにします。

©少年写真新聞社2025

トラベル給食♪

5月は3年生が京都・奈良に行くので京都と奈良にちなんだメニューを取り入れています。旅行に行っている気分楽しんで食べてもらえたらうれしいです。

22日 京都にちなんだメニューです。
生八つ橋は給食室で作ります。

23日 奈良郷土料理「飛鳥汁」を提供します。



6/1(日)運動会の日

給食があります

運動会当日は、給食をお弁当用の容器につめて提供しますので、ご家庭でお弁当の用意は不要です。

なお6月1日(日)が雨の場合、3日(火)に延期しますが、その場合も1日、3日ともに給食があります。