

令和8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	Kcal g		
1	金		鶏飯 生揚げと昆布の炒め煮 芋ようかん	○	飲用牛乳 まさば 鶏成鶏肉 豚こま 生揚げ 細切りこんぶ 粉寒天	精白米 粒麦 三温糖 油 白いりごま さつまいも さとう	干し椎茸 にんじん だいこん ねぎ こまつな しょうが にんにく	757 316 2.5	Kcal g		
7	木		中華おこわ ピリ辛きゅうり なめことあさりの中華スープ 杏仁豆腐(豆乳半分)	○	飲用牛乳 焼き豚・小角切 鶏こま あさり 木綿豆腐 たまご 粉寒天 牛乳・調理用 豆乳	もち米 油 白いりごま 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 バインアップル缶 黄桃缶 みかん缶 りんご レモン	709 256 2.8	Kcal g		
8	金		[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	○	飲用牛乳 納ごし豆腐 豆乳 ダイスターズ 鶏若鶏肉さき身 白いんげん豆 豆乳 牛乳・調理用 むきエビ イカ あさり	強力粉 小麦粉 三温糖 オリーブ油 油 黒ごま じゃがいも 米粉 でん粉 ごま油 白いりごま	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	788 322 2.7	Kcal g		
11	月		しらす菜めし ぎせい豆腐 ゆかり和え 春キャベツの味噌汁	○	飲用牛乳 しらす干し 豚挽肉 木綿豆腐 たまご かつお削り節 油揚げ 生ワカメ 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 ごま油 油 三温糖 緑豆はるさめ	こまつな 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	707 304 2.7	Kcal g		
12	火		胚芽パン 鮭のチーズムニエル 海藻サラダ ABCスープ	○	飲用牛乳 サケ 粉チーズ 生ワカメ 赤とさかのり 青とさかのり 鶏こま	胚芽パン・60g 小麦粉 乾パン粉 油 バター 三温糖 白いりごま じゃがいも アルファベットマカロニ	にんじん きゅうり もやし 玉葱 キャベツ ホールコーン こまつな	712 382 2.8	Kcal g		
13	水		グリーンピースごはん 魚の竜田あげ 野菜のピリ辛和え 油揚げのすまし汁	○	飲用牛乳 モウカザメ ひじき かつお削り節 鶏こま 油揚げ	精白米 もち米 でん粉 米粉 油 三温糖 白いりごま	グリーンピース 冷凍グリーンピース にんにく しょうが 冷凍もやし にんじん 玉葱 ふなしめじ チンゲンツァイ	701 332 1.8	Kcal g		
14	木		海鮮中華丼 春雨とツナのサラダ 果物	○	飲用牛乳 鶏こま イカ むきエビ あさり うずら卵 まぐろ缶詰	精白米 粒麦 油 でん粉 ごま油 緑豆はるさめ 三温糖 白いりごま	しょうが にんじん 玉葱 はくさい たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり キャベツ ひゅうがなつ	709 323 2.5	Kcal g		
15	金		ごはん お茶ふりかけ レバーかつ こまつなのおひたし にらのみそ汁	○	飲用牛乳 かつお削り節 きざみのり 豚レバー 生ワカメ 生揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 白いりごま 油 小麦粉 生パン粉 乾パン粉	しょうが にんじん もやし こまつな 玉葱 はくさい にら	700 316 2.3	Kcal g		
18	月		たまごチャーハン トックスープ 魚とじゃがいものごまがらめ 果物	○	飲用牛乳 たまご 豚ひき肉 鶏こま 生ワカメ ホキ	精白米 押麦 ごま油 油 上新粉 でん粉 白いりごま じゃがいも 三温糖	にんじん 玉葱 ねぎ 干し椎茸 グリーンピース もやし ふなしめじ しょうが グレープフルーツ	801 324 2.8	Kcal g		
19	火		ご飯 にら入りつくね焼き 青菜の胡麻和え がみなり汁	○	飲用牛乳 鶏ひき肉 たまご 油揚げ 豚小間 木綿豆腐 かつお削り節	精白米 粒麦 油 でん粉 三温糖 油 つきこんにやく 白すりごま 白いりごま ごま油	にら かんぴょう(乾) こまつな にんじん ごぼう だいこん 干し椎茸	700 326 2.2	Kcal g		
20	水		青菜のあんかけそば レバーと野菜のピーンズ和え フルーツポンチ	○	飲用牛乳 豚こま 豚レバー 大豆	蒸し中華めん ごま油 油 三温糖 でん粉 じゃがいも	しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 こまつな ねぎ にんじん えだまめ みかん缶 バインアップル缶 黄桃缶	736 309 2.3	Kcal g		
21	木		抹茶きなこ揚げパン じゃが芋のポタージュ ブロッコリーと卵のサラダ	○	飲用牛乳 きな粉 牛乳・調理用 レンズまめ たまご	米粉パン・60g 油 三温糖 グラニュー糖 さとう バター じゃがいも 油 マヨネーズ(卵無)	玉葱 にんじん ブロッコリー こまつな	722 311 3.0	Kcal g		
22	金		ごはん 魚のみそ焼き 切り干し大根のごま酢あえ たけのこと新じゃがの煮物	○	飲用牛乳 いなだ 白みそ 豚こま かつお削り節	精白米 粒麦 三温糖 白すりごま 白いりごま 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	761 342 2.0	Kcal g		
23	土	運動会	豆乳入りハヤシライス バナナ	○	飲用牛乳 豚こま 豚モモ レンズまめ 豆乳	精白米 粒麦 油 米粉	パセリ にんにく しょうが 玉葱 ふなしめじ にんじん バナナ	774 244 1.6	Kcal g		
25	月		運動会ふりかえ休日								
26	火		豚キムチ丼 大豆ナゲット 果物	○	飲用牛乳 豚こま かつお削り節 大豆 まぐろ缶詰	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 マヨネーズ(卵無)	にんにく しょうが にんじん 玉葱 はくさい ねぎ はくさい(キムチ漬け) にら ししとうがらし 甘夏みかん	760 292 2.9	Kcal g		
27	水		スープパグッティ ひじきサラダ バナナのココアケーキ	○	飲用牛乳 ベーコン ひじき たまご	スバゲッティ・ハーフ 油 さとう ごま油 小麦粉 はちみつ バター	パセリ にんじん 玉葱 ほんしめじ えのきたけ みずけな キャベツ きゅうり ホールコーン バナナ	753 248 2.6	Kcal g		
28	木		ご飯 焼き厚揚げの肉みそがけ 切干パリパリ けんちん汁	○	飲用牛乳 生揚げ 鶏ひき肉 大豆 赤みそ 切りこんぶ 木綿豆腐 若鶏肉モモ かつお削り節	精白米 押麦 油 三温糖 白いりごま 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 こまつな	760 350 2.7	Kcal g		
29	金		ガーリックトースト ししゃもフライ フレンチサラダ じゃがいもと豆のスープ	○	飲用牛乳 ピザチーズ ししゃも たまご 鶏こま 白いんげん豆 レンズまめ	オリーブ油 マヨネーズ(卵無) 小麦粉 乾パン粉 生パン粉 油 三温糖 じゃがいも	にんにく パセリ 玉葱 キャベツ きゅうり にんじん もやし こまつな	789 383 2.8	Kcal 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8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

暖かくて過ごしやすい季節になりましたね。新年度から1か月経ちますが、学校には慣れましたか。5月には運動会もありますね。毎日元気に過ごせるように食事・睡眠・運動を意識して元気に過ごしてほしいともいます。

<h2>食事</h2> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<h2>睡眠</h2> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h2>運動</h2> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

運動会応援メニュー

今月は、運動会があるので、運動するときに役に立つ食材に注目した給食を提供します。良い食生活は、特定のものだけを食べるのではなく、バランスよく食べることです。バランスよく食べることで吸収率が高まる栄養素もあります。

12日 けが予防 **鮭のチーズムニエル**

鮭には、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが、チーズには骨を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。

14日 持久力UP **海鮮中華丼 果物**

運動すると酸素を運ぶため「鉄」の必要量が増えます。鉄分はビタミンCと一緒に摂ると効果的です。この日は、鉄分が豊富なあさりとビタミンCが豊富な果物を組み合わせました。

15日 スタミナUP **レバーかつ にらの味噌汁**

豚肉には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1がたくさん入っています。また、レバーは鉄分が豊富です。にら、にんにく等に含まれるアリシンと一緒に摂るとビタミンB1の吸収率がUPします。



新茶の季節です!

今月は、お茶を使ったメニューも登場します。



お茶に含まれる成分と健康効果

<h4>カテキン類</h4> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★殺菌作用 ★口臭・虫歯予防 	<h4>テアニン</h4> <ul style="list-style-type: none"> ★リラックス効果 	<h4>ビタミンC</h4> <ul style="list-style-type: none"> ★抗酸化作用 ★風邪予防 ★肌を健康に保つ 	<h4>フッ素</h4> <ul style="list-style-type: none"> ★虫歯予防 	<h4>カフェイン</h4> <ul style="list-style-type: none"> ★疲労回復 ★眠気を覚ます <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	--	--	--	---

今月の給食より

5月23日(土)運動会の日、給食の提供があります。椅子がない状態で食べるため、レジャーシートのご持参をお願いします。