

5月のこんだて表

令和6年

江戸川区立松江第三中学校

日	献立名	牛乳	おもな材料			エネルギー たんぱく質	メモ
			あか(血や肉になる)	きいろ(熱や力になる)	みどり(体の調子を整える)		
1 水	卵とじきつね丼 ほうれんそうのごまあえ ピリ辛みそ汁		鶏肉、油揚げ、たまご、豆腐、白みそ、赤みそ、牛乳	米、砂糖、でん粉、白ごま、砂糖、じゃがいも	玉葱、干し椎茸、ねぎ、こまつな、はくさい、ほうれんそう、にんじん、大根	804kcal 36.2g	5月の給食目標 協力して早く準備を終わらせよう
2 木	中華おこわ かつおの竜田揚げ 豆腐とえのきのスープ 草もちポンチ		焼き豚、かつお、豆腐、かまぼこ(卵無)、えんどう、牛乳	もち米、米、ごま油、砂糖、でん粉、油、緑豆はるさめ、白ごま、白玉粉	干し椎茸、たけのこ、にんじん、さやいんげん、しょうが、ねぎ、えのきたけ、こまつな、にら、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、よもぎ	805kcal 38.3g	行事食 端午の節句献立 かつお=勝男、草もち=邪気払いの願いが込められています
7 火	みそラーメン 大根サラダ さつま芋のゴマボール		豚肉、赤みそ、白みそ、わかめ、まぐろ缶詰、豆乳、牛乳	中華めん、ごま油、油、白ごま、砂糖、白ごま、さつままいも、砂糖、黒ゴマ	にんにく、しょうが、もやし、ねぎ、にら、コーン、大根、きゅうり、玉葱	752kcal 27.7g	みそラーメンは終戦後、札幌の屋台のラーメン屋で誕生しました。みそ汁をヒントに改良を重ねて完成させたそうです。
8 水	ジャンバラヤ アスパラガスのサラダ クラムチャウダー オレンジ		鶏肉、ウィンナー、あさり、牛乳、牛乳	米、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、バター	にんにく、玉葱、ピーマン、赤パプリカ、トマト缶、グリーンピース、キャベツ、アスパラガス、にんじん、コーン、りんご、セロリー、ぶなしめじ、パセリ、オレンジ	732kcal 26.9g	「ジャンバラヤ」は、アメリカ南部が発祥の料理です。スペイン料理のバリエアをもとに考えられました。
9 木	生揚げと小松菜のオイスター炒め丼 豆あじのアーモンド和え 海藻スープ		豚肉、生揚げ、まめあじ、鶏肉、海藻ミックス、牛乳	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、油、アーモンド	しょうが、にんじん、玉葱、キャベツ、こまつな、干し椎茸、はくさい、えのきたけ、ねぎ、チンゲン菜	827kcal 37.5g	骨ごと食べられる「豆あじのアーモンド和え」。よく噛んで食べましょう。
10 金	ご飯 和風たまご焼き ピリ辛野菜炒め じゃがいものみそ汁 りんご		鶏肉、ひじき、たまご、豚肉、赤みそ、生揚げ、白みそ、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、でん粉、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、玉葱、干し椎茸、こまつな、にんにく、しょうが、えのきたけ、もやし、キャベツ、にら、ごぼう、大根、りんご	712kcal 30.0g	じゃがいもは、揚げたり蒸したり、茹でたりといろいろな料理に使われています。風邪予防に働くビタミンCがたくさん含まれています。
13 月	ご飯 いかのチリソース 野菜の酢みそ和え 豆腐の中華煮		イカ、みそ、豚肉、大豆、豆腐、牛乳	米、でん粉、油、ごま油、砂糖、白ごま、砂糖、油	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、玉葱、干し椎茸、たけのこ	796kcal 37.4g	えびチリならぬ、いかチリです。いかを唐揚げにして、チリソースとからめます。
14 火	ツナビーンズドック ミネストローネ フルーツヨーグルト		まぐろ缶詰、白いんげん豆、チーズ、ベーコン、豚肉、レンズ豆、ヨーグルト、牛乳	パン、油、マヨネーズ(卵無)、じゃがいも、砂糖	玉葱、パセリ、にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、セロリー、トマト、グリーンピース、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	841kcal 32.5g	ツナは英語で「マグロ」や「カツオ」などを指します。給食ではサラダなど、いろいろな料理で登場します。
15 水	ご飯 ゆかりふりかけ 袋煮 小松菜と糸寒天の和え物 ごまみそ汁		ちりめんじゃこ、のり、油揚げ、豆腐、豚肉、糸寒天、豆腐、白みそ、赤みそ、牛乳	米、白ごま、パン粉、でん粉、スパゲッティ、砂糖、ごま油、油、こんにゃく、白ごま、練りごま	ゆかり、しょうが、玉葱、たけのこ、えのきたけ、こまつな、にんじん、もやし、大根、ねぎ	742kcal 29.7g	「袋煮」は、ひき肉や野菜を混ぜ、油揚げの袋に入れて煮込んだ料理です。
16 木	パセリライス 魚のカレー焼き ポテトサラダ 卵のスープ		しいら、豆腐、ベーコン、たまご、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ(卵無)、でん粉	パセリ、にんにく、にんじん、きゅうり、コーン、玉葱、こまつな	701kcal 33.7g	薬味や飾りなど、料理のわき役にありがちなパセリですが、ビタミンやミネラルが豊富に含まれています！
17 金	ひじきと凍り豆腐の五目ずし きびなごのからあげ けんちん汁 いもようかん		ひじき、凍り豆腐、たまご、のり、きびなご、こんにゃく、生揚げ、粉寒天、牛乳	米、砂糖、油、でん粉、ごま油、こんにゃく、さといも、砂糖、さつままいも	にんじん、干し椎茸、さやいんげん、ごぼう、大根、こまつな	753kcal 28.6g	「きびなご」は、全長7cm程の小さな魚です。頭から骨まで丸ごと食べられるので、カルシウム補給に役立ちます。
20 月	じゃこわかめご飯 いわしのさんが焼き こんぶ和え 大根と生揚げの煮物		わかめ、ちりめんじゃこ、鶏肉、いわしすり身、たまご、赤みそ、こんにゃく、鶏肉、生揚げ、牛乳	米、白ごま、砂糖、油、こんにゃく	しょうが、ねぎ、にんじん、しそ葉、キャベツ、きゅうり、もやし、こまつな、玉葱、大根	748kcal 39.3g	さんが焼きは、魚を細かくしてみそを混ぜて焼いた料理です。山の家で焼いたために山家さんが焼きと呼ばれています。
21 火	チキンピラフ 青大豆とツナのサラダ コーンスープ 美生柑		ベーコン、鶏肉、青大豆、まぐろ缶詰、白いんげん豆、牛乳、生クリーム、牛乳	油、米、アーモンド、ごま油、じゃがいも、無塩バター、米粉	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、こまつな、もやし、コーン、クリームコーン、パセリ、美生柑	713kcal 27.2g	美生柑は初夏が旬の果物です。風味と外観から「和製グレープフルーツ」ともいわれています。
22 水	ご飯 ぶりのごま照り焼き 五目豆 鑄物汁		ぶり、鶏肉、大豆、煮干し、生揚げ、赤みそ、白みそ、牛乳	米、砂糖、でん粉、白ごま、サラダ油、こんにゃく、じゃがいも、ごま油	しょうが、にんじん、ごぼう、さやいんげん、玉葱、ほうれんそう	770kcal 38.3g	「ぶり」といえるは寒ブリですが、近年は、春にも脂がのったぶりが水揚げされ、春ぶりや桜ぶりといったものが流通しています。
23 木	きな粉揚げパン 焼き肉サラダ レンズ豆と野菜のスープ いちご		きな粉、豚肉、くわいかめ、ベーコン、鶏肉、レンズ豆、牛乳	パン、油、砂糖、サラダ油、さつままいも	にんにく、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、しょうが、セロリー、こまつな、いちご	788kcal 28.3g	大人気メニュー「きなこ揚げパン」の登場です。揚げパンは、高温の油でサッと揚げるとおいしく作るコツです！
24 金	味噌カツ丼 具だくさん汁 メロン		豚切り身、豆みそ、赤みそ、こんにゃく、鶏肉、油揚げ、豆腐、牛乳	米、小麦粉、でん粉、パン粉、パン粉、油、砂糖、水あめ、白ごま、こんにゃく、じゃがいも	しょうが、キャベツ、干し椎茸、にんじん、大根、はくさい、こまつな、アンデスメロン	904kcal 33.3g	翌日はいよいよ体育祭！「味噌かつ丼」を食べて必勝祈願をしましょう！
25 土	シーフードカレーライス コーンサラダ フルーツミックスゼリー		ひよこ豆、たら、イカ、あさり、粉寒天、牛乳	米、油、じゃがいも、ざらめ、米粉、砂糖	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、グリーンピース、こまつな、きゅうり、キャベツ、コーン、レモン、りんごジュース、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	725kcal 26.4g	体育祭 しっかり水分をとって、熱中症に気を付けましょう！
28 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き ごまのりサラダ いもだんご汁		豚切り身、のり、鶏肉、牛乳	米、白ごま、ごま、砂糖、油、じゃがいも、でん粉、砂糖	しょうが、切干大根、きゅうり、キャベツ、にんじん、大根、ごぼう、ねぎ	737kcal 28.1g	豚肉には疲労回復に効果のあるビタミンB1がたっぷりです！
29 水	とびうおのミートスパゲッティ かぼちゃとアーモンドのサラダ キャロットケーキ		とびうおミンチ、大豆、ハム、豆腐、豆乳、おから、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、アーモンド、砂糖、マーガリン、米粉、粉糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリー、トマトジュース、パセリ、かぼちゃ、キャベツ、コーン	804kcal 33.1g	「とびうお」は、白身で脂肪が少ないため、あっさりとした味わいです。
30 木	ご飯 魚のあずま煮 切干大根のごま酢和え 呉汁 さくらんぼ		マス、ちりめんじゃこ、こんにゃく、豚肉、油揚げ、大豆、白みそ、赤みそ、牛乳	米、油、でん粉、砂糖、白ごま、ごま油、白ごま	しょうが、切干大根、こまつな、もやし、にんじん、大根、ねぎ、さくらんぼ	816kcal 38.6g	「さくらんぼ」は、明治時代に日本に伝えられた果物です。日本では山形県が生産量No.1です！
31 金	キムチチャーハン レバーとポテトのナツ炒め ビーフンスープ		たまご、豚肉、豚レバー、鶏肉、わかめ、牛乳	米、油、白ごま、油、でん粉、じゃがいも、砂糖、アーモンド、ビーフン、ごま油	にんじん、はくさいキムチ、こまつな、にんにく、しょうが、赤パプリカ、ピーマン、干し椎茸、ぶなしめじ、ねぎ	793kcal 34.9g	「キムチ」は韓国の漬物で、ヨーグルトと同じくお腹の調子を整える働きのある乳酸菌を含んだ発酵食品です。

献立は、都合により変更になる場合がございます。