



5月の献立表



江戸川立葛西第三中学校
 校長 金澤 栄治
 栄養士 白山 のぞ美

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ	
1水	桜Eとろりのかき揚げ丼	○	しらす干し,★さくらえび(ゆで),★たまご	精白米,粒麦,小麦粉,でん粉,★油(揚げ油),三温糖	玉葱,ごぼう,にんじん,しゆんぎく,ねぎ,だいこん(葉なし)	729 kcal	静岡県の郷土料理仕立てです。お茶の旬は4~5月。八十八夜(5/2)に枝先の若葉を手で摘み取った新茶は特に美味しいとされています。給食では茶を挽いた抹茶でゼリーを作ります。	
	蒲鉾入りすまし汁		鶏こま,絹ごし豆腐,蒸しかまぼこ		こまつな	25.0 g		
	とろりん抹茶ゼリー		アガー,★牛乳・調理用,豆乳,★生クリーム(乳),★無糖練乳	さとう,甘納豆(あずき)				17.8 g
								2.0 g
2木	中華ちまき風おこわ	○	焼き豚,★干しえび(シャーマー),青大豆(国産)	精白米,もち米,ごま油,三温糖,★白ごま(いり)	しょうが,ねぎ,干し椎茸,たけのこ(水煮缶詰),にんじん	725 kcal	端午の節句(5/5)をお祝いした給食です。ちまきは笹の葉や竹の皮で包んで蒸した保存食です。ちまきのほかに、お寿司やお団子にも笹の葉が使われていますが、食べ物に腐りにくくするとともに、葉の香りも良く、食べ物をおいしくします。	
	豆あじの南蛮漬		まめあじ	上新粉,でん粉,★油(揚げ油),ごま油,三温糖	ねぎ,とうがらし(乾)	29.4 g		
	わんたんスープ(豚肉)		豚こま	ワンタンの皮,ごま油	えのきたけ,にんじん,はくさい,もやし,こまつな,ねぎ	21.2 g		
	パイナップル				★パイナップル	2.8 g		
7火	麦入りごはん	○		精白米,粒麦		723 kcal	ハーベキューソースは、りんごのすりおろしを入れ、しょうゆベースで作ります。フーティンは、カナダの代表的な料理です。フライドポテトにデミグラスソースとチーズをかけて食べます。	
	ホキのハーベキューソースかけ		ホキ	さとう	しょうが,ねぎ,にんにく,★りんご,レモン	33.4 g		
	フーティン(フライドポテトのデミグラスソースかけ)		★粉チーズ	★油(揚げ油),じゃがいも,★バター		18.0 g		
	ソッパ・デ・レグメス(野菜スープ)		ベーコン,豚こま,レンズまめ	オリーブ油,じゃがいも,リボンパスタ	キャベツ,にんじん,玉葱,エリンギ,こまつな	2.0 g		
8水	大豆入りドライカレー	○	豚ひき肉,大豆(国産)	精白米,粒麦,油(大豆)	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,セロリ,マッシュルーム(水煮缶詰)	722 kcal	ドライカレーにみじん切りにした大豆を加えて作ります。大豆が苦手な人でも、細かく刻んでカレーに加えることで、味や食感が気にならなくなり、食べやすくなります。	
	ひじきのサラダ		干ひじき(鉄釜・乾),まぐろ缶詰(水煮ルー付),★ダイスチーズ	サラダ油(大豆),さとう	にんじん,キャベツ,きゅうり	28.5 g		
	みかんカルピスゼリー		粉寒天,★乳酸菌飲料	さとう	★ミカンジュース,★みかん缶	22.2 g		
						2.7 g		
9木	ゆかりごはん	○		精白米,粒麦,★白ごま(いり)	ゆかり	754 kcal	おかずとごはんを交互に食べるのは日本ならではの食べ方で、別名「三角食べ」ともいいます。口の中で混ぜ合わせて味の広がりを楽しめます。「口中調味」といい、複雑な味を感じる能力が高まるといわれています。	
	かぼちゃコロッケ		ひよこまめ(乾),豚ひき肉,おから(乾燥),★脱脂粉乳,★たまご	油(大豆),小麦粉,生パン粉,乾パン粉,★油(揚げ油)	西洋かぼちゃ,にんじん,玉葱	29.2 g		
	じゃこサラダ			油(大豆),さとう	キャベツ,もやし,にんじん,みずな,にんにく	27.3 g		
	わかめと油揚げのみそ汁		まさば(さば節),油揚げ,カットわかめ,白みそ,赤みそ,粉かつお		えのきたけ,こまつな	2.5 g		
10金	八宝麺	○	豚こま,★イカ,★むきエビ,★うずら卵(水煮缶詰)	油(大豆),蒸し中華めん,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,干し椎茸(足切),にんじん,たけのこ(水煮缶詰)	760 kcal	カスタードはバナラビーズで香りをつけます。滑らかに仕上がりが、とてもおいしく人気なメニューです。	
	レパールのアーモンドがらめ		豚レパール	でん粉,小麦粉,★油(揚げ油),三温糖,★アーモンド	しょうが	37.1 g		
	フルーツのカスタード添え		豆乳,★牛乳・調理用,★たまご	コーンスターチ,グラニュー糖,★バター	★もも,★みかん缶,アロエ,★バナナ	28.5 g		
						2.4 g		
13月	キムタクチャーハン	○	★たまご,豚ひき肉	精白米,粒麦,油(大豆),ごま油	しょうが,ねぎ,はくさい(キムチ漬け),大根(たくあん干し大根漬)	730 kcal	キムタクチャーハンは、「キムチ」と「たくあん」の入ったチャーハンです。ピリ辛の味付けとたくあんのポリポリした食感を楽しんでください♪	
	スパイシーチキン		若鶏肉モモ(皮付き)	でん粉,小麦粉,★油(揚げ油)		29.5 g		
	糸寒天サラダ		糸寒天	油(大豆),ごま油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,こまつな,ホールｺｰﾝ(冷),しょうが	29.6 g		
	サンラタン酸辣湯		鶏成鶏肉胸(皮付き),木綿豆腐	油(大豆),でん粉	しょうが,にんじん,たけのこ(水煮缶詰),干し椎茸(足切),ねぎ	2.9 g		
14火	麦入りごはん	○		精白米,粒麦		793 kcal	カリント揚げは、細く切った魚を「かりんとう」というお菓みに似せて茶色く揚げた料理です。かりんとうは、小麦粉に砂糖を加えて練ってから棒状に乾燥させたお菓子です。給食では、砕いたアーモンドを加えて、香りや食感が良くなるよう工夫しています。	
	かつおふりかけ		かつお節	さとう,★白ごま(いり)		32.6 g		
	さめのカリント揚げ		モウカザメ	でん粉,小麦粉,★油(揚げ油),さとう,★アーモンド	しょうが	27.8 g		
	小松菜とひじきのナムル		ひじき	普通はるさめ(乾),ごま油	こまつな,にんじん,もやし,しょうが,にんにく	2.8 g		
	わかめとたまごのスープ		カットわかめ,★たまご	じゃがいも	ねぎ			
15水	胚芽パン	○		★胚芽パン		691 kcal	【ドイツ料理】ドイツでは朝食と夕食は簡単なもので済ませ、昼食は時間をかけてたっぷり食べるのが多いそうです。学校や職場に行く時刻が早いので、午前10時前後に(第2の朝食)をとる習慣があります。	
	手作りソーセージ		豚ひき肉,★たまご,豆乳	生パン粉	玉葱,セロリ,にんにく	32.7 g		
	ザワークラウト			さとう	キャベツ,とうがらし(乾)	25.8 g		
	アイントopf(ドイツ農夫のスープ)		ソーセージ(混合),レンズまめ(乾)	油(大豆),じゃがいも	にんじん,玉葱,セロリ,こまつな	2.9 g		
	りんご				★りんご			
16木	グリーンピースごはん	○	炊き込みわかめ	精白米,粒麦	グリーンピース	696 kcal	今が旬のグリーンピースを使います。冷凍のグリーンピースとは違った、生のグリーンピースの鮮やかな色や香りを楽しんでください♪	
	豆腐のキッシュ		ボンレスハム,★たまご,木綿豆腐,★ピザチーズ,★生クリーム(乳種)	油(大豆)	玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰)	27.9 g		
	粉吹き芋			じゃがいも	パセリ	23.0 g		
	キャベツスープ		ベーコン,豚こま,レンズまめ(乾)	油(大豆)	干し椎茸,にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,こまつな	2.2 g		
17金	シーホードupp西湖豆腐丼	○	豚ひき肉,大豆(国産),木綿豆腐	精白米,粒麦,サラダ油(米),三温糖,でん粉	しょうが,にんにく,玉葱,干し椎茸,たけのこ,にんじん,ねぎ,トマト缶詰	817 kcal	「西湖」とは、中国東部にある、世界遺産にも登録された美しい湖のことです。西湖のある地域でとれる食べ物がとても美味しいことから、この名前には「おいしい豆腐料理」という意味が込められています。赤い色をしていますが、唐辛子の色ではなく、トマトの色です。	
	焼き肉サラダ		豚こま,★たまご	さとう,つきこんにやく,ワンタンの皮,★油(揚げ油) ★白ごま	ねぎ,にんにく,しょうが,ブロッコリー,こまつな	37.0 g		
	バナナ				★バナナ	28.5 g		
						2.4 g		

20月	石焼ビビンバ風炒飯	豚ひき肉,大豆(国産)	サラダ油(米),精白米,粒麦,油(米),三温糖,ごま油	しょうが,干しぜんまい(ゆで),にんじん,たけのこ(水煮缶詰)	787 kcal	ごはんと具をしっかりと混ぜて食べるのが、韓国流。今回は石焼ビビンバ風に仕上げます。 ジョン：粉をつけて卵液にくぐらせて焼いた料理です。
	豆腐のジョン	木綿豆腐,★たまご,豚ひき肉,赤みそ	油(米),小麦粉,ごま油,さとう,でん粉	しょうが	34.2 g	
	チョレギサラダ	カットわかめ,きざみのり	ごま油,★白ごま(いり)	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,こまつな,にんにく	34.3 g	
	フルーツパオココナッツ	★牛乳・調理用,豆乳,★生クリーム(乳植)	タピオカパール,さとう	ココナッツミルク,★りんご,パインアップル(缶詰),★みかん缶,★もも	2.1 g	
21火	じゃこ入りわかめごはん	炊き込みわかめ,ちりめんじゃこ	精白米,粒麦,★白ごま(いり)		757 kcal	ほとんど毎日使うお箸、正しく使えていますか？注意したいお箸のタブーにはさし箸・なみだ箸・寄せ箸・迷い箸・ねぶり箸・せせり箸・渡し箸などあります。一緒に食事をする人も気持ちよく過ごしてもらうためにもマナーを守りましょう。
	厚焼き玉子	豚ひき肉,ひじき,★たまご,かつお削り節	油(大豆),三温糖	干し椎茸,にんじん,玉葱	32.6 g	
	こまつなサラダ	まぐろ缶詰(油漬フルライト)	油(大豆),さとう	こまつな,キャベツ,にんじん	24.8 g	
	肉じゃが	豚こま,かつお削り節,粉かつお	油(大豆),じゃがいも,しらたき,三温糖	玉葱,干し椎茸(足切),にんじん,さやいんげん	3.1 g	
22水	フィッシュバーガー	ホキ	ソフトツグパン,小麦粉,生パン粉,乾パン粉,★油(揚げ油),さとう		781 kcal	フィッシュバーガーは、給食室でパンに切り込みを入れ、揚げた魚とソースをはさんで作ります。魚が苦手な人もチャレンジしやすいメニューです。
	マッシュポテト	★牛乳・調理用,★生クリーム(乳植)	じゃがいも,★バター		32.1 g	
	ABCスープ	ベーコン	ルファットマカロニ,オリーブ油	にんにく,マッシュルーム(水煮缶詰),玉葱,にんじん,ホールコーン(冷)	30.5 g	
	バナナ			★バナナ	2.9 g	
23木	麦入りごはん		精白米,粒麦		735 kcal	ごまを使う料理には【利休】や【南部】が料理名につきます。さわらにごまだれをつけて焼きます。「浦上そばろ」は長崎の郷土料理。オランダ語の「ソプラート」(残り物)が由来になっており、ひき肉は入っていないメニューです。
	さわらの利休焼き	さわら	三温糖,★白すりごま,でん粉		40.2 g	
	浦上そばろ	豚こま,さつま揚げ	油(大豆),つきこんにゃく,三温糖	しょうが,ごぼう,にんじん,もやし	22.8 g	
	ムロアジのつみれ汁	むろあじ,ミンチ,鶏ひき肉,白みそ,ながこんぶ(素干し),かつお削り節	でん粉	ねぎ,こまつな	2.1 g	
24金	麦入りごはん		精白米,粒麦		721 kcal	 本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強いカラダを作っていきましょう。
	揚げぎょうざ	豚ひき肉,大豆(国産)	ごま油,小麦粉,ぎょうざの皮,★油(揚げ油)	ねぎ,はくさい,こまつな,にら,にんにく,しょうが	24.3 g	
	ピーマン炒め	ベーコン	油(大豆),ピーマン,ごま油	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,玉葱,もやし,こまつな	19.9 g	
	わかめスープ	カットわかめ,かつお削り節	じゃがいも,★白ごま(いり)	ねぎ	2.0 g	
28火	ルーローハン魯肉飯	豚肩(脂身付き),★うすら卵(水煮缶詰)	精白米,粒麦,サラダ油(米),でん粉,ごま油	しょうが,たけのこ,にんじん,ねぎ,さやいんげん,ブロッコリー,もやし	695 kcal	まず、①汗をかく習慣を身につけましょう。 ②早寝早起きをし、朝ごはんは必ず食べましょう。睡眠不足や朝食抜きでは熱中症のリスクが高まります。 ③運動時の水分補給は熱中症対策に欠かせません。運動前に250～500ml。運動中は1回200～250mlの水分を2～4回に分けてこまめに補給しましょう。 汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分(ミネラル)もとりましょう。 熱中症初期症状・・・めまい、立ちくらみ、足がつる、しびれる 初期症状が現れたら、早めに対処しましょう。
	ニラたまスープ	ほたてがいか(干・ばら),★たまご	でん粉	にんじん,ねぎ,にら	28.3 g	
	みたらしごま団子	絹ごし豆腐	白玉粉,三温糖,でん粉,★白すりごま,★黒すりごま		20.3 g	
					3.4 g	
29水	麦入りごはん		精白米,粒麦		716 kcal	熱中症初期症状・・・めまい、立ちくらみ、足がつる、しびれる 初期症状が現れたら、早めに対処しましょう。
	ひじきとおかかのふりかけ	干ひじき(鉄釜、乾),粉かつお	三温糖,★白ごま(いり)		33.3 g	
	擬製豆腐	豚ひき肉,木綿豆腐,★たまご	サラダ油(米),三温糖	にんじん,干し椎茸(足切),ねぎ	23.1 g	
	からしあえ		さとう	キャベツ,もやし,にんじん,こまつな	2.5 g	
	じゃがいものみそ汁	かつお削り節,油揚げ,白みそ	じゃがいも	玉葱,こまつな		
30木	しらすピザトースト	★粉チーズ,あおのり	無塩食パン,★白ごま(いり),マヨネーズ(卵無)	ねぎ,にんにく	705 kcal	パンには食塩が多く含まれるので、具がたっぷりある料理の時は、無塩パンで調理しています。食塩の含まれるパンよりふんわり感は減りますが、パンの表面いっぱい具を塗るので味の違和感は少ないです。
	パ-と野菜のケチャップ和え	豚レバー 角切り	★油(揚げ油),でん粉,じゃがいも,三温糖	しょうが,にんにく,ピーマン,にんじん	31.2 g	
	シーザーサラダ	ベーコン 短冊,★粉チーズ	★油(揚げ油),胚芽パン,サラダ油(米),さとう	キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,プロッコリー,こまつな,ホールコーン	31.0 g	
	冷凍みかん			★冷凍みかん	1.4 g	
31金	麦入りごはん		精白米,粒麦		741 kcal	鰹は群れて泳ぎ回遊する魚です。初鰹は春に太平洋岸を北上していくときに獲ったもの、戻り鰹は秋に水温が低くなったために南下していくときに獲ったものです。初鰹は爽やかでさっぱりとした味わい、戻り鰹はエサをたっぷり食べているために脂がのってこってりとした味わいです。
	かつおのごまがらめ	かつお	でん粉,★油(揚げ油),三温糖,★白ごま(いり),★黒ごま(いり)	しょうが	39.7 g	
	ひじきと大豆の炒り煮	大豆(国産),油揚げ,干ひじき(鉄釜、乾),かつお削り節,粉かつお	三温糖,油(大豆),つきこんにゃく	にんじん,れんこん	18.3 g	
	すいとん卵なし	★牛乳・調理用,かつお削り節,若鶏肉胸(皮なし)	小麦粉,でん粉,じゃがいも	にんじん,はくさい,ねぎ,こまつな	2.0 g	

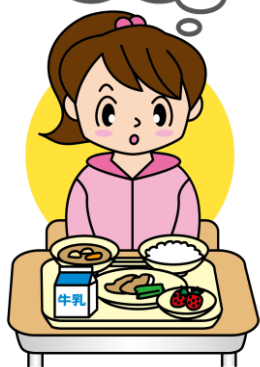
※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

※献立は都合により変更することがございます。ご了承ください。

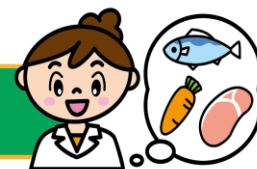
※牛乳には、カルシウムやたんぱく質など成長期の皆さんにとって、とても大切な栄養素がたくさん入っています。残さず飲みましょう。

※給食摂取基準：1食分-830kcal、たんぱく質(1食分-)の13～20% g、脂質(1食分-)の20～30% g、塩分相当量2.5g未満

給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？



学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があつたり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長く
とれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気食べると、
よりおいしく感じます。



