



5月のこんだてひょう



江戸川区立小岩第二中学校

日	主食	牛乳	おかず	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食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	【八十八夜献立】 ガーリックセサミトースト	○	チリコンカン ツナサラダ 白玉抹茶ミルクゼリー	牛乳,★豚肉,大豆, ツナ,豆乳,粉寒天	パン,バター,ごま, 大豆油,じゃが芋, 小麦粉,はちみつ,さとう, コーンスターチ,白玉団子	にんにく,パセリ,人参, 玉葱,グリーンピース, キャベツ,小松菜,コーン	823 kcal 31.4 g 36.7 g 2.8 g
2 木	【こどもの日献立】 中華ちまき	○	いかのピリ辛漬け焼き 五目野菜のビーフン炒め フルーツヨーグルト	★豚肉,★イカ,みそ, 牛乳,ヨーグルト	もち米,粒麦,大豆油, 三温糖,ごま油,ごま, ビーフン,さとう	干し椎茸,たけのこ,人参, にんにく,ねぎ,キャベツ,玉葱, もやし,きくらげ,小松菜,黄桃, ★パイン,ナタデココ	751 kcal 32.5 g 22.0 g 2.5 g
7 火	麦ごはん	○	魚のさざれ焼き 油揚げと野菜のアーモンドあえ すりごま風味みそ汁	粉寒天,牛乳,ほっけ, チーズ,油揚げ, 豆腐,みそ	ごはん,粒麦,マヨネーズ(卵無), パン粉,さとう,ごま, ★アーモンド,じゃが芋,ごま油	パセリ,キャベツ,人参, 胡瓜,小松菜, もやし,大根,ねぎ	749 kcal 33.2 g 27.2 g 2.3 g
8 水	親子丼	○	キャベツとツナのピリ辛和え のり塩ポテト 甘夏	鶏肉,鶏肉,★卵, 牛乳,ツナ,青のり	ごはん,粒麦,大豆油,しらたき, 三温糖,片栗粉,ごま油, さとう,ごま,じゃが芋	生姜,玉葱,人参,小松菜, キャベツ,もやし,甘夏みかん	777 kcal 31.2 g 27.7 g 2.8 g
9 木	麦ごはん	○	お好焼き風卵焼き ごぼうの和風サラダ 厚揚げとなめこの味噌汁	粉寒天,牛乳,★豚肉, ★イカ,★卵,かつお節, 青のり,生揚げ, わかめ,みそ	ごはん,粒麦,大豆油, 三温糖,マヨネーズ(卵無), ごま,ごま油	人参,玉葱,キャベツ,紅生姜, ごぼう,胡瓜,もやし,コーン, にんにく,大根,なめこ,ねぎ	700 kcal 29.3 g 24.3 g 2.5 g
10 金	照り焼きチキンバーガー	○	マカロニサラダ キャロットポタージュ 河内晩柑	鶏肉,牛乳,★ハム, 豆乳,レンズ豆	パン,三温糖,片栗粉, 大豆油,マカロニ, マヨネーズ(卵無),オリーブ油, じゃが芋	生姜,キャベツ,河内晩柑, 玉葱,人参,胡瓜,パセリ	654 kcal 33.6 g 24.3 g 2.9 g
13 月	中華豆腐丼	○	揚げ大豆と茎わかめのサラダ パインアップル	★豚肉,★イカ,豆腐,牛乳, 大豆,茎わかめ,★ハム	ごはん,粒麦,大豆油,片栗粉, ごま油,じゃが芋,三温糖	生姜,にんにく,人参,もやし, 玉葱,きくらげ,白菜,小松菜, キャベツ,★パイン	722 kcal 29.9 g 23.5 g 2.5 g
14 火	麦ごはん ひき肉と小松菜のふりかけ	○	豚レバー唐揚げのゴマがらめ おろし和え けんちん汁	粉寒天,鶏肉,かつお節, 牛乳,★豚レバー,生揚げ	ごはん,粒麦,大豆油,ごま, ごま油,大豆油,片栗粉, 三温糖,さとう, こんにゃく,じゃが芋	小松菜,にんにく,生姜, もやし,人参,きくらげ, えのき,大根,ねぎ	761 kcal 31.5 g 22.4 g 3.3 g
15 水	卵トースト	○	ツナポテ粉ふきいも パスタサラダ ナタデココフルーツカルピスポンチ	★卵,チーズ, ツナ,牛乳,カルピス	パン,マヨネーズ(卵無), じゃが芋,スパゲッティ, オリーブ油,★カシューナッツ, 大豆油,三温糖	玉葱,パセリ,人参,キャベツ, 胡瓜,ナタデココ,★パイン, みかん,黄桃	785 kcal 26.3 g 37.7 g 2.0 g
16 木	【鹿児島県の郷土料理】 山坂達者飯	○	手作りさつま揚げ 糸寒天と野菜のごま酢和え さつま汁	大豆,しらす干し, 牛乳,たら,鶏肉,レンズ豆, 干ひじき,糸寒天,油揚げ, わかめ,鶏肉,生揚げ,みそ	ごはん,粒麦,大豆油,片栗粉, さつま芋,三温糖,ごま,ごま油, こんにゃく	小松菜,人参,玉葱,紅生姜, キャベツ,もやし,生姜, 大根,ごぼう,ねぎ	763 kcal 31.2 g 28.3 g 3.2 g
17 金	わかめご飯	○	豆アジのから揚げ 小松菜のごまよごし すいとん汁	わかめ,粉寒天,牛乳, ★まめあじ,鶏肉,油揚げ	ごはん,粒麦,ごま,片栗粉, 大豆油,さとう,ねりごま,ごま, 大豆油,じゃが芋,小麦粉	キャベツ,もやし,小松菜, 人参,大根,ごぼう,ねぎ	707 kcal 26.3 g 22.2 g 2.2 g
20 月	にしんのかば焼き丼	○	もやしの和風ごま和え 鶏団子のすまし汁 バナナ	粉寒天,にしん,牛乳, 茎わかめ,鶏肉,豆腐, ★卵,レンズ豆	ごはん,粒麦,小麦粉,片栗粉, 大豆油,三温糖, ごま,さとう,ごま油	生姜,小松菜,もやし,人参, 玉葱,ごぼう,しめじ,白菜, みずな,★バナナ,レモン	793 kcal 30.9 g 25.7 g 2.7 g
21 火	小松菜菜飯	○	豚ひきとゴボウの味噌風味焼き じゃが芋と大豆のピリ辛和え 生揚げとネギの味噌汁	牛乳,★豚肉,大豆, 干ひじき,みそ,★卵, 生揚げ,わかめ	ごはん,粒麦,ごま油,ごま,片栗粉, 生パン粉,大豆油,じゃが芋,なたね 油,さとう	小松菜,生姜,ごぼう,人参, 玉葱,大根,キャベツ, かぶ,もやし,ねぎ	761 kcal 33.0 g 28.5 g 3.1 g
22 水	ピリ辛麻婆中華麺	○	じゃが芋とわかめの中華スープ リングゼリー	★豚肉,レンズ豆,大豆, みそ,豆腐,牛乳,鶏肉, わかめ,アガー	大豆油,★蒸し中華めん,黒すりご ま,ごま油,片栗粉,じゃが芋,さとう	生姜,にんにく,干し椎茸, 人参,ねぎ,玉葱,もやし, 小松菜,えのき,★りんご果汁	741 kcal 35.5 g 27.7 g 3.7 g
23 木	豆腐のそぼろ丼	○	焼肉サラダ 揚げいももち	★卵,鶏肉,豆腐,牛乳, ★豚肉,茎わかめ	ごはん,粒麦,大豆油,三温糖,なた ね油,ごま油,ごま,じゃが芋,片栗 粉,大豆油,さとう	人参,生姜,グリーンピース, にんにく,キャベツ, 胡瓜,もやし	845 kcal 32.8 g 32.0 g 2.7 g
24 金	【運動会前日】 みんな頑張り!!! 必勝カツカレーライス	※	しらすとチーズのサラダ アンデスメロン セレクトドリンク(ジョア2種,牛乳)	鶏肉,レンズ豆,★豚肉, ★卵,牛乳, しらす干し,チーズ	ごはん,粒麦,なたね油,バター,米 粉,小麦粉,乾パン粉,生パン粉,大 豆油,ごま,三温糖	生姜,にんにく,玉葱,人参, キャベツ,もやし,胡瓜, コーン,アンデスメロン	852 kcal 34.6 g 30.7 g 2.6 g
28 火	ツナマヨチーズトースト	○	マカロニポトフ バナナ	ツナ,チーズ, 牛乳,鶏肉	無塩食パン,マヨネーズ(卵無), シエルマカロニ	玉葱,パセリ,にんにく, 大根,人参,セロリー, 小松菜,★バナナ,レモン汁	746 kcal 32.6 g 38.1 g 3.0 g
29 水	麦ごはん なめたけ	○	イカフライ キャベツのにんにく風味ごま和え かき玉のすまし汁	粉寒天,牛乳,★イカ, ★卵,茎わかめ	ごはん,粒麦,片栗粉,小麦粉,乾パ ン粉,生パン粉,大豆油,ごま油,大 豆油,じゃが芋	えのき,キャベツ,もやし, 人参,胡瓜,にんにく, ねぎ,小松菜	711 kcal 30.4 g 19.2 g 3.1 g
30 木	小松菜キムチごはん	○	さばの塩焼き 茎わかめと揚げじゃが芋のきんぴら 白菜と油揚げのみそ汁	★豚肉,牛乳,さば, 茎わかめ,油揚げ,みそ	ごはん,粒麦,ごま油,ごま,大豆油, つきこんにゃく,じゃが芋,大豆油, 三温糖	にんにく,★白菜キムチ, 小松菜,人参,ピーマン, かぶ,えのき	677 kcal 30.8 g 27.3 g 2.6 g
31 金	イカとコーンのピラフ	○	ししゃものフリッター じゃが芋とツナのサラダ ベイザンヌスープ	★ベーコン,★イカ, ★ししゃも,牛乳,ツナ,鶏肉	バター,ごはん,粒麦,なたね油,小 麦粉,大豆油,大豆油,じゃが芋,さ とう	にんにく,人参,玉葱,コーン, マッシュルーム,グリーンピース, 小松菜,キャベツ,★トマト, セロリー,パセリ	685 kcal 26.8 g 23.7 g 3.5 g

アレルギー食品には★印を表示しています。学校行事や食材の都合等により、献立は変更される場合があります。



5月給食だより



みなさん、こんにちは！

1年生のみなさん、学校生活には慣れてきましたか？給食の準備や片付けもだいぶスムーズになってきたようです。新年度が始まって1か月が経ちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝、なかなか起きられなかったり、日中ぼーっとしたり、食欲がないなど、気になる症状があるときは、生活リズムを見直してみましょう。



「八十八夜献立」



1日は、八十八夜献立で、抹茶を使ったメニューを出します。立春から数えて、八十八日目のことを八十八夜としています。本当は、2023年の立春は2月4日だったので、立春は5月2日となりますが、こどもの日献立と重なってしまったため、1日早くしています。

八十八夜のころに、ちょうど新茶が穫れ始める時期だからということと、新茶は不老長寿の縁起物として重宝され、その新茶を飲むと一年を無病息災に送れるからということから始まった風習です。給食では、抹茶をミルクゼリーに混ぜて提供します。



「こどもの日献立」



2日は、こどもの日献立で、中華ちまきを出します。ちまきには、こどもの健やかな成長を祈る気持ちと、魔よけの意味が込められています。給食のちまきは、強い香りのする笹の葉で包んでいます。この香りには邪気を払う力、厄除けの力があると信じられています。実際、笹の葉に含まれる成分には、抗菌作用があり、昔から弁当箱の代わりや、笹寿司、笹団子などに使われてきました。



「鹿児島県の郷土料理」



「桜島」

16日は鹿児島県の郷土料理です。山坂達者（やまさかたっしゃ）とは、鹿児島県に伝わることわざで、「年少者、稚児（ちご）は、足腰を鍛えておくべきで、そのために普段から険しい山道や坂道を歩くべき」という意味の言葉だそうです。これを食べれば体が丈夫になるというごはんです。

さつま揚げは、魚のすり身を油で揚げた料理です。給食ではタラを使って作ります。さつま揚げは島津藩政のころから食べられていた伝統的な料理です。

さつま汁は、鶏肉を使った具たくさんみそ汁です。江戸時代に、武士の士気高揚のため、闘鶏が盛んに行われており、そのときに負けた鶏をしめて、野菜と一緒に煮込んだのが始まりだそうです。