

5月の予定献立表(中学校)

令和7(2025)年度

日曜	飲み物	給食回数 20回	献立	材料の働き			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	献立メモ
				力や熱になるもと(黄)	血や肉になるもと(赤)	体の調子を整えるもと(緑)		
1木	牛乳	ちまき風ごはん さわらのねぎみそ焼き くさわかめときゅうりの炒めもの わかたけ汁	もち米 米 ごま油 砂糖 油	豚肉 牛乳 さわら 味噌 わかめ かまぼこ	しょうが しいたけ 人参 ねぎ きゅうり とうもろこし えのきたけ たけのこ	737 35.6	<p><5月1日 八十八夜></p> <p>八十八夜とは、立春から88日目にあたる日で、新茶の季節として知られています。3年生の音楽では、茶摘みという歌を学びますが、歌詞の中にあるように、夏が近づくとをける時期でもあります。給食では2日に八十八夜にちなんだ「抹茶プリン」を提供します。</p> 	
2金	牛乳	ベーコンのトマトソーススパゲッティ キャベツときゅうりのマヨサラダ 抹茶プリン	スパゲッティ 油 砂糖 マヨネーズ 抹茶プリン	牛乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリー にんにく トマト パセリ キャベツ きゅうり	745 25.5		
7水	牛乳	ごはん あじフライ(ソース) もやしときゅうりの和えもの 塩ちゃんこ汁	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 あじ ひじき 鶏肉	もやし きゅうり キャベツ 人参 大根 ねぎ 小松菜	790 34.1	<p><5月5日 こどもの日></p> <p>こどもの日は、端午の節句ともよばれます。こどもの成長を祈る年中行事で、鯉のぼりをあけたり、かぶとかぶつたり、柏餅やちまきを食べたりする風習があります。1日には、こどもの日にちなんだ「ちまき風ごはん」とかぶとかまぼこ入りの「わかたけ汁」を提供します。</p>	
8木	牛乳	チキンと豆のカレーライス 春キャベツとベーコンのソテー りんごヨーグルト	米 じゃが芋 油 バター 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ ベーコン ヨーグルト	グリーンピース 玉ねぎ 人参 セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ りんご	894 30.3		
9金	牛乳	豚丼 ラーメンサラダ わかめと豆腐の中華スープ	米 砂糖 油 でん粉 中華麺 中華ドレッシング	牛乳 豚肉 ハム わかめ 豆腐	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 ねぎ エリンギ じゃが芋 キャベツ もやし きゅうり とうもろこし 小松菜 えのきたけ	800 30.8		
12月	牛乳	ひじきごはん たけのこバーグ わかめとポテト なめこと豆腐のみそ汁	米 油 砂糖 でん粉 パン粉 じゃが芋	ひじき 牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 青のり 豆腐	人参 こねぎ 玉ねぎ たけのこ なめこ 大根 ねぎ	741 30.5		
13火	牛乳	キムたくごはん*1 中華風卵焼き 春雨スープ	米 小麦粉 油 春雨	豚肉 牛乳 卵 鶏肉	立川産白菜キムチ 立川産たくあん しいたけ ねぎ 人参 たけのこ もやし 小松菜	724 26.6	<p>立川産</p> <p><5月13日 キムたくごはん*1></p> <p>「キムたくごはん」は、長野県塩尻市の学校給食の栄養士さんが考案したメニューです。「キムたくごはん」のキムチは、キムチのことで、たくは、たくあんのことを表しています。13日の給食では、立川産の白菜を使ったキムチと、立川産の大根を使ったたくあんで作った特別な「キムたくごはん」を提供します。</p>	
14水	牛乳	ごはん 豆あじのねぎソースがけ(2本) 豆腐のうま煮 河内晩柑	米 でん粉 油 砂糖 ごま油	牛乳 あじ 豆腐 豚肉	ねぎ にんにく しょうが 人参 さやいんげん 白米 玉ねぎ さくらげ 河内晩柑	841 37		
15木	牛乳	黒砂糖パン 豆グラタン カラフルソテー 小松菜とウィンナーのスープ	黒砂糖パン マカロニ 油 小麦粉 バター パン粉	牛乳 鶏肉 大豆 いんげん豆 豆乳 生クリーム チーズ ウィンナー	玉ねぎ パセリ キャベツ さやいんげん パプリカ とうもろこし 人参 小松菜 セロリー	849 32.4		
16金	牛乳	ごはん 手作りひじきふりかけ いかの磯辺揚げ(2枚) にんじんしりしり イナムドッチ*2	米 ごま 砂糖 小麦粉 油	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 鰯節 いか 青のり 鶏肉 豚肉 味噌	人参 大根 こんにやく しいたけ ねぎ こねぎ	840 37.8		
19月	牛乳	五目うどん かき揚げ ひじきとしらたきの炒め煮	うどん 油 砂糖 さつまい 小麦粉 でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ えび ひじき	キャベツ 人参 しいたけ ほうれん草 ねぎ こぼろ みつば ビーマン パプリカ しらたき	754 28.9	<p>*2「イナムドッチ」とは、沖縄県の郷土料理です。「イナ」はイノシシ、「ムドッチ」はもどき、という意味です。昔は、イノシシの肉を使っていた汁ものでしたが、現在は豚肉を使って作られることから、この名がついたといわれます。</p> <p>出典:農林水産省 うちの郷土料理</p>	
20火	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 新たなねぎのおかか和え キャベツと油揚げのみそ汁	米 砂糖	牛乳 豚肉 ハム 鰯節 油揚げ 味噌	しょうが たまねぎ 人参 きゅうり 大根 キャベツ ねぎ	773 33.8		
21水	牛乳	ごはん ほっけの塩焼き さんびらこほう 通産子汁	米 ごま 油 砂糖 じゃが芋 バター	牛乳 ほっけ 豚肉 豆腐 味噌	ごぼう 人参 れんこん こんにやく キャベツ 玉ねぎ にんにく ねぎ とうもろこし	735 32.2	<p>給食に出てくる魚について知ろう!</p> <p>【ほっけ(アイナメ科ホッケ属)】 *花が咲く春と秋が旬の白身魚です。 *漢字では、鮓と書きます。 *日本では、約99%が北海道で漁獲されます。 ♪5月21日に「ほっけの塩焼き」を提供します。</p> <p>【ホキ(メルルサ科ホキ属)】 *ニュージーランドやオーストラリア南部に多く生息しています。 *体長60cm~100cmほどの白身魚です。 *くせのない味わいで、フライやムニエルとしてよく食べられます。 ♪5月27日に「ホキのマリネソースがけ」を提供します。</p>	
22木	牛乳	抹茶パン 豆腐ナゲット(2個)(ケチャップ) さのことマカロニのソテー 洋風卵スープ	抹茶パン 油 でん粉 砂糖 マカロニ	牛乳 豆腐 おから 鶏肉 卵	玉ねぎ 人参 しょうが しめじ エリンギ 小松菜 にんにく セロリー ほうれん草	836 31.4		
23金	牛乳	親子丼 小松菜と油揚げの煮ひたし 玉ねぎとかぶのみそ汁	米 でん粉 砂糖 油	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ 鰯節 味噌	玉ねぎ みつば 小松菜 人参 かぶ えのきたけ 水菜	767 31.4		
26月	牛乳	チンジャがロース丼 鶏肉とわかめの中華スープ 河内晩柑	米 じゃが芋 油 砂糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	たけのこ ビーマン ねぎ にんにく しょうが 人参 もやし とうもろこし 河内晩柑	727 25.6		
27火	牛乳	カレーピラフ ホキのマリネソースがけ(2枚) 白いんげん豆とほうれん草のスープ	米 油 でん粉 砂糖	鶏肉 牛乳 ホキ ベーコン いんげん豆	人参 玉ねぎ ビーマン ほうれん草 セロリー	812 31.5		
28水	牛乳	ツナマヨコーンパン ピザベース*3 大根の千切りサラダ	食パン マヨネーズ じゃが芋 油 砂糖	ツナ チーズ 牛乳 ほうた えび いか 鶏肉	とうもろこし 玉ねぎ 人参 トマト にんにく キャベツ ごぼう 大根	692 31.2	<p>*3「ピザベース」は、魚やえび、いかなどの海の幸をトマトベースのスープで煮込んだ鍋です。特に、フランスの地中海沿岸地方で食べられている料理です。</p>	
29木	牛乳	ごはん さばの塩こうじ焼き 小松菜とキャベツのごま和え 沢煮桜*4	米 砂糖 ごま 油	牛乳 さば 豚肉	キャベツ 小松菜 人参 大根 ごぼう ねぎ しいたけ さやえんどう	796 32.7		
30金	牛乳	ごはん 揚げどりと大根の煮物 豆乳みそ汁	米 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳 味噌	しょうが 大根 さやいんげん もやし ほうれん草 ねぎ	827 30.5		

*都合により献立が変更になることもあります。
*学校給食では、様々な食品を使用します。
*今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。
*立川市学校給食における食物アレルギー対応方針はホームページからご覧いただけます。
下の二次元バーコードからアクセスしてください。

中学校	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	784kcal	摂取エネルギー全体の 16%
国の基準	830kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

東調理場(中) <<みんなのくるりんキッチン>>



Let's try to use English!
今月の立川産を英語で言ってみよう!
答えは裏面左下で確認できます。

給食時間に使用するナフキンを持たせていただきますようお願いいたします。

今月の立川産
キムチ・キャベツ・新たなねぎ・たくあん

~今月の注目!!食材~
キャベツ

キャベツはなぜ結球するのか?

私たちがよく見る、キャベツは、何枚もの葉が重なって玉になっています。重なった葉は、だいたい40~50枚ほどです。キャベツのように葉が重なり合って玉になることを、結球するといいます。では、なぜキャベツは結球するのでしょか。理由は、葉の数が多くなると内側の葉は日光が当たりづらくなり、中心に向かって丸くなるからです。

今月の給食では、2・7・8・9・15・19・20・21・28・29日にキャベツが出ます。中でも、8日は春キャベツを使った「春キャベツとベーコンのソテー」を提供します♪♪



葉が重なって玉になったキャベツです!

5月 きゅうしょくだより

【問い合わせ】
東調理場
みんなのくるりんキッチン
☎ 042-527-2160

食事のマナーを身に付けよう



🍷 食事をするときは、以下のことに気をつけましょう。

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。



出典：学校給食 2025年3月号(全国学校給食協会)

🍷 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



おうちでつくろう！給食レシピ



このコーナーでは、毎月給食を提供する料理のレシピを紹介していきます。魚料理、豆を使用した料理、海藻・野菜を使用した料理の中でご家庭でも作りやすいレシピをご紹介します。ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

材料 (4人分 8個) 5月22日のメニュー <豆腐ナゲット>

たまねぎ	1/4個
にんじん	1/8個
しょうが	少々
サラダ油	小さじ1/2
押し豆腐	1/2丁(150g程度)
おから	40g
鶏ひき肉	60g
★塩	ひとつまみ
★こしょう	少々
★しょうゆ	小さじ1
★砂糖	小さじ1/3
★片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
ケチャップ	(お好みで)

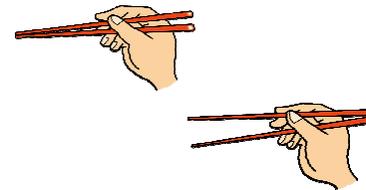
作り方

- ① たまねぎ・にんじん・しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、たまねぎ・にんじん・しょうがを炒める。火が通ってきたら、火を止める。
- ③ 押し豆腐・おから・鶏ひき肉・②・★の調味料を混ぜ合わせてよく練る。
- ④ 油を180℃くらいに熱しておく。③を8等分し、火の通りやすい5cm程の好きな形に成型して、油で揚げる。
- ⑤ きつね色に揚がったら、出来上がり。お好みでケチャップをそえる。



🍷 はしは、正しく持ちましょう。

- 長さは手のひらより少し長いものを選び、真ん中より上を持つ。
- 上のはしは中指と人差し指でえんぴつのように持つ。このはしだけを動かす。
- 下のはしは親指の根元と薬指の横はらで支え、動かさない。



出典：食育フォーラム 2025年2月号(健学社)

としょきゅうしょく

今年度も図書は中央図書館 児童青少年サービス係に推薦してもらっています。

『口福のレシピ』 原口ひ香 作 小学館

品川留希子の実家は、江戸時代から続く老舗の料理学校、「品川料理学園」。いずれは継ぐものという周囲からの圧迫に耐えられず、大学卒業後はSEとして企業に就職した。しかし、食べることも料理することもともと大好きな留希子。SNSで料理を発信しているうちに、料理研究者としての仕事も舞い込むようになる。

引用：小学館

立川市ホームページ内で

東調理場 中学校給食の献立



と検索！



こちらからもホームページがご覧いただけます。