

5月の予定献立表(中学校)



令和6(2024)年度

日曜	飲み物	給食回数 21回	給食目標・・・食事のマナーを身に付けよう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	献立メモ
			献立	材料の働き			
					力や熱に なるもと(黄)	血や肉に なるもと(赤)	からだの調子を 整えるもと(緑)
1水	牛乳	ちまき風ごはん 豆あじのから揚げ(3本) きゅうりとささみのピリ辛和え もずくと豆腐の卵スープ	もち米 米 ごま油 砂糖 でん粉 油	豚肉 牛乳 あじ 鶏肉 卵 もずく 豆腐	しょうが しいたけ 人参 たけのこ 枝豆 きゅうり もやし ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ チンゲンサイ	785 42.1	<p>梨木香歩著(小学館) 「西の魔女が死んだ」です。 登場するのは「キッシュ」です。 (2日の給食では野菜たっぷりキッシュ を提供します。)</p>
2木	牛乳	宇治金時パン 野菜たっぷりキッシュ コーンとキャベツのソテー カレースープ	宇治金時パン ジャガ芋 バター 油	牛乳 卵 生クリーム チーズ	人参 ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ とうもろこし もやし 白菜 えのきたけ セロリー パセリ	841 28.8	
7火	牛乳	雑穀ごはん さわらの西京焼き 豆まめサラダ あられ汁	米 五穀米 砂糖 マヨネーズ	牛乳 さわら 味噌 大豆 鶏肉 油揚げ	枝豆 人参 きゅうり キャベツ 大根 こねぎ ねぎ	812 38.7	
8水	牛乳	ひき肉としらたきのピリ辛丼 ブロッコリーの和えもの 臭たくさんみそ汁 ヨーグルト	米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ わかめ 味噌 ヨーグルト	しらたき こねぎ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ 人参 とうもろこし かぶ ごぼう さやえんどう ねぎ	743 28.6	
9木	牛乳	おさつごまパン 鶏肉と豆のトマト煮込み コロコロサラダ	おさつごまパン 砂糖 油 じゃが芋 マカロニ	牛乳 鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ	玉ねぎ トマト 人参 マッシュルーム パセリ にんにく とうもろこし きゅうり パプリカ	852 32.5	<p>Let's cook!</p> <p>ひき肉としらたきのピリ辛丼(8日)と、 クッパ(20日)のレシピを裏面に載せました。 ぜひ作ってみてください。</p>
10金	牛乳	ごはん ほっけの塩焼き きんぴらごぼう なめこと豆腐のみそ汁 お茶プリン	米 ごま油 ごま油 砂糖 お茶プリン	牛乳 ほっけ 豚肉 豆腐 わかめ 味噌	ごぼう 人参 れんこん さやいんげん なめこ 大根 ねぎ みつば	802 35.8	
13月	牛乳	ごはん とり天(2個) アスパラガスとキャベツの炒め物 いなか汁	米 小麦粉 油 里芋	牛乳 鶏肉 ベーコン 生揚げ 味噌	しょうが にんにく アスパラガス キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 大根 ごぼう こんにゃく 人参 ねぎ	792 34.9	<p>八十八夜(はちじゅうはちや)</p> <p>立春から数えて88日目のことを いいます。この日に新茶を飲むと 長生きするといわれています。10 日の給食では、お茶プリンを出し ます!</p>
14火	牛乳	チャーハン 手作りジャンボ餃子 キムトックスープ	米 でん粉 油 餃子の皮 トック	卵 ハム 牛乳 豚肉 大豆 わかめ 鶏肉 味噌	ねぎ にんにく しょうが キャベツ たら 人参 玉ねぎ チンゲンサイ	762 32.8	
15水	牛乳	ベーコンとごぼうのピラフ メダイのガーリック焼き ジンジャーソープ 桃ゼリー	米 大麦 油 マカロニ 桃ゼリー	ベーコン 牛乳 メダイ 鶏肉	ごぼう 玉ねぎ パセリ にんにく 人参 キャベツ セロリー しょうが	802 36.5	
16木	牛乳	ごはん 生揚げの中華炒め 米粉めんのスープ	米 砂糖 油 ごま油 でん粉 米粉めん	牛乳 生揚げ 豚肉 うずら卵 鶏肉 わかめ	人参 玉ねぎ きくらげ たけのこ 白菜 ねぎ しょうが チンゲンサイ	872 33.6	
17金	牛乳	みそラーメン たこあげボール(2個) 河内晩柑	中華麺 油 ごま油 小麦粉	牛乳 豚肉 味噌 たこ 卵 青のり 鰹節	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ たら とうもろこし 河内晩柑	771 31.6	<p>今月の立川産：新玉ねぎ・キャベツ</p>
20月	牛乳	クッパ 揚げしゅうまい(3個) 茎わかめときゅうりの炒めもの	米 ごま油 油 砂糖 ごま	牛乳 卵 豚肉 わかめ しゅうまい 鶏肉	こねぎ 玉ねぎ 人参 たら しいたけ たけのこ きゅうり とうもろこし	808 31.8	
21火	牛乳	コンコンピザ ポテロレーヌ カラフルソテー パインゼリー	ピザクラフト 油 マヨネーズ ジャガ芋 パインゼリー	チーズ 牛乳 豚肉 ベーコン いんげん豆	とうもろこし ごぼう れんこん 人参 玉ねぎ 大根 セロリー さやいんげん キャベツ ピーマン パプリカ	772 25.7	
22水	牛乳	ふきと鮭のごはん 肉豆腐 小松菜ともやしのからし和え	米 油 ごま 砂糖	鮭 牛乳 豆腐 豚肉	ふき さやいんげん しょうが 玉ねぎ ねぎ しらたき 小松菜 人参 もやし	772 34.8	<p>22日：「ふきと鮭のごはん」 ふきは数少ない日本原産の山菜で、旬は3 ～5月です。 給食では、ふきと鮭の混ぜごはんです。</p>
23木	牛乳	ごはん 揚げ魚と大根の煮物 かきたま汁	米 でん粉 油 砂糖	牛乳 さわら 豆腐 卵	しょうが 大根 さやいんげん 水菜 えのきたけ ねぎ 玉ねぎ	811 35.1	
24金	牛乳	オレンジパン くるりんチキン 切干大根のサラダ 白いんげん豆とほうれん草のスープ	オレンジパン ごま油 米粉 小麦粉 バン粉 油 フレンチドレッシング	牛乳 鶏肉 ハム ウイナー いんげん豆	にんにく しょうが 大根 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ほうれん草 セロリー	844 35.2	
27月	牛乳	キャロットパン チキンステーキのバーベキューソースがけ 小松菜とベーコンのソテー コーンポタージュ	キャロットパン 油 砂糖 でん粉 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	玉ねぎ にんにく しょうが 小松菜 人参 しめじ とうもろこし パセリ	806 34.9	
28火	牛乳	ごはん 五目卵焼き じゃことピーマンの炒め物 ゆば入りすまし汁	米 油 砂糖 ジャガ芋 ごま油	牛乳 卵 豚肉 ひじき ちりめんじゃこ ゆば かまぼこ 豆腐 わかめ	たけのこ 人参 ねぎ こねぎ ピーマン 玉ねぎ 大根 小松菜	755 32.5	<p>31日：新潟のソウルフード「たれカツ丼」 新潟では、ご飯の上に、たれをたっぷりつ けたカツが乗ったシンプルな「たれカツ 丼」が広く親しまれています。 県外にも「新潟の味」、「新潟のソウル フード」として知られるようになりました。</p>
29水	牛乳	ごはん たけのこバーグ 新たまねぎのおかか和え けんちん汁	米 油 でん粉 砂糖 パン粉 里芋 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 ハム 鰹節 豆腐	こねぎ 玉ねぎ たけのこ 人参 きゅうり こんにゃく ねぎ 大根 ごぼう	792 36.8	
30木	牛乳	ごまパン ポトフ キャベツのペペロンチーノ 洋梨ヨーグルト	ごまパン 油 ジャガ芋 スパゲッティ 砂糖	牛乳 豚肉 ウイナー いんげん豆 ベーコン ヨーグルト	セロリー 玉ねぎ 人参 かぶ さやいんげん キャベツ にんにく 洋梨	828 30.8	
31金	牛乳	たれカツ丼 ひじきの彩り煮 白菜と水菜のみそ汁	米 小麦粉 バン粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 ひじき ベーコン 豆腐 油揚げ 味噌	ピーマン パプリカ 水菜 白菜 ねぎ	825 39.4	

★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になれます。
右のQRコードからアクセスしてください。



〈立川市学校給食における
食物アレルギー対応方針〉



令和6(2024)年度は、「無償化」されます。

保護者の方の手続きは、必要ありません。

中学校	エネルギー	たんぱく質
今月の平均	802kcal	摂取エネルギー全体の 17%
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>>

過ごしやすい季節になりましたが、夏のような暑さの日もあり、新年度の疲れが出る時期です。生活リズムを整えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

01 東調理場の給食レシピ Let's cook! 作ってみましょう

給食レシピをご紹介します。人気メニューだけではなく、ご家庭で作っていただきたい給食メニューも掲載いたしますので、是非チャレンジしてみてください。

ひき肉としらたきのピリ辛丼

【材料（4人分）】

ご飯	茶碗4杯分
豚ひき肉	120g
酒	小さじ1
サラダ油	適量
しらたき(300g程度)	1パック
こねぎ	7~8本
にんにく	小サイズ1/2こ
しょうが	1かけ(1.5cm位)
A トウバンジャン	ティースプーン1/2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1と1/2
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ①しらたきは下茹でしてあく抜きをしておく。
- ②熱したフライパンにサラダ油を入れ、にんにく・しょうが・豚ひき肉を炒めて酒をふる。
- ③豚ひき肉に火が通ったら①のしらたきを入れてさらに炒める。
- ④Aの調味料を入れて味を調える。
- ⑤こねぎ・ごま油を入れて仕上げる。
- ⑥ご飯の上にのせたら、出来上がり。

※ ご飯の上に乗せず、おかずとして別々に食べても良いです。

立川市ホームページの学校給食サイトには、「学校給食レシピ集」もご紹介します。下の二次元コードから、是非ご覧ください♪



◀ 学校給食レシピ集

クッパ

【材料（4人分）】

ご飯	茶碗4杯分
鶏卵	2こ
豚ひき肉	60g
乾燥わかめ	小さじ2
こねぎ	大さじ2
たまねぎ	小1こ
にんじん	1/3本
にら	1束
干しいたけ	2~3枚
たけのこ水煮	50g
ごま油	小さじ1/2
水	500cc
A 鶏がらスープ(顆粒)	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1

【作り方】

- ①干しいたけ、乾燥わかめは水に戻しておく。
- ②野菜と①の干しいたけはせん切りにし、こねぎは小口切りにする。
- ③熱した鍋にごま油を入れて、豚ひき肉を炒める。
- ④肉に火が通ったら水・にら・こねぎ以外の野菜を加えて煮る。
- ⑤Aの調味料を入れて味付けをする。
- ⑥卵を割って溶きほぐし、⑤の鍋に回し入れ、わかめ・にら・小ねぎを加えて仕上げる。
- ⑦どんぶりにご飯を入れて⑥のスープをかけて食べます。

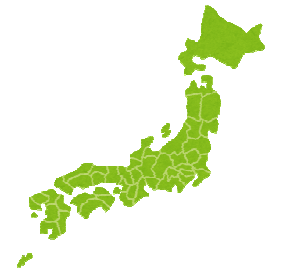
※ クッパは、韓国語で「クッ」が汁物、「パッ」がご飯という意味のスープかけご飯です。

▶ Instagramで
当日の給食を配信中!



02 世界や日本の『食』について 紹介します vol.2

4月号の給食だよりでは、「和食;日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されたことを紹介しました。日本以外の国でも料理がユネスコの無形文化遺産に登録されている各国の料理についてご紹介します。



ユネスコ無形文化遺産とは、ユネスコが取り組む遺産事業の一つで、芸能や伝統工芸など、「形のない文化」を対象とします。有名な「世界遺産」も、ユネスコの遺産事業の一つですが、こちらは「姫路城」や「富士山」など、建物や自然など、「有形のもの」を対象とするのが大きな違いです。日本の和食以外でユネスコの無形文化遺産に登録されている国を紹介します。

- ① 「フランスの美食術」：フランス
 - ・大切な出来事を食で祝う社会的習慣で、食を楽しむという考え方に関するもの。
 - ・食材の選び方、食べ物とワインの組み合わせ方、料理の構成、食器のセッティング、マナーなどの知識や習慣。
- ② 「地中海料理」：スペイン・ギリシャ・イタリア・モロッコ・キプロス・クロアチア・ポルトガル
 - ・地中海沿岸の作物の収穫や漁、加工や調理などから食事に至るまでの一連の技術や知識と伝統に基づく社会的習慣。
 - ・オリーブオイル、穀物、果実と野菜、適量の魚、乳製品、肉類、多くの調味料とスパイスで構成される。
- ③ 「メキシコの伝統料理」：メキシコ
 - ・とうもろこし・豆・とうがらしを基本とし、祭礼・儀礼と深く結びついたメキシコの伝統料理。
 - ・とうもろこしの処理法や農業技術、調理道具などが千年以上の昔から変わらず使われている。
- ④ 「トルココーヒーの文化と伝統」：トルコ
 - ・トルココーヒーそのものと、コーヒーの淹れ方などの技術や、ポットやコーヒーカップなどの道具の製造技術のほか、16世紀にまでさかのぼるコーヒーハウスにおける情報交換の習慣。
- ⑤ 「キムジャン（韓国のキムチの製造と分配）」：韓国
 - ・秋に越冬のためのキムチを作る習慣。季節の移り変わりに応じて素材を準備し、天候を見ながら行われる。主婦同士でキムチを交換する習慣は、情報交換の機会になっている。
- ⑥ 「グヴェヴリ」：グルジア
 - ・グヴェヴリと呼ばれる伝統的な壺を用いてワインを製造する方法。
 - ・温度を安定させるため、壺を土中に埋めて発酵・熟成させるのを特徴とする。

参考 農林水産省ホームページ

給食試食会のお知らせ

学校給食に対する理解を深めていただくため、試食会を開催します！
お時間のある方は、ぜひご参加いただき、日頃児童・生徒の皆さんが食べている給食をご試食ください！

開催日時：令和6年6月10日(月) 10:30~12:30
開催場所：東調理場
試食する給食：東調理場小学校
対象者：立川市立小・中学校(全校)保護者の皆さま
申し込み方法：案内チラシQRコード、立川市公式LINE、X(旧Twitter)にてご案内しています。
問い合わせ：学校給食課 東調理場 電話 042-527-2160



▼案内チラシ
QRコード

2学期は西調理場小学校、3学期は東調理場
中学校の給食試食会を開催する予定です。