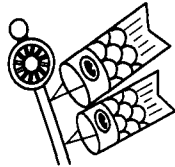


新緑の鮮やかな季節となり、過ごしやすくなってきました。新しい環境にも慣れてきたのではないのでしょうか。同時に、体調を崩しやすい時期です。子供たちが健やかな学校生活を過ごすためにも、規則正しい生活と栄養のバランスがとれた食事が大切です。ご家庭でも、「主食・主菜・副菜」がそろった食事を心がけるようお願いいたします。

**端午の節句**



五節句の一つに端午の節句があります。邪気を払うために菖蒲やよもぎを軒にさし、柏もちやちまきを食べたといわれています。ちなみに、ちまきは毒へびにたとえられて、それを食べることで、病気になりにくくなるといわれています。ちまきとは、もち米を竹の皮で包み、蒸したものをいいます。17日(金)は、皆さんの健やかなる成長を願いつつ、心を込めて、ちまきを一個ずつ手作りをしたいと思います。

**献立より**

**2日(木) 抹茶ミルクかん 29日(水) すり身の新緑揚げ**

立春(今年は2月4日)から数えて88日目にあたる5月2日を「八十八夜」といいます。この季節のお茶は、渋みが少なく、うま味、香りともに、一番おいしいです。

お茶にちなんで、抹茶を使用した献立を提供します。



**20日(月) 飛魚<sup>とびうま</sup>つみれ汁**

19日の食育の日になんで八丈島(東京都産)の飛魚を使用します。

**24日(金) チキンカツカレー**

翌日の運動会に向けて、勝つ願い込めて作ります。



**旬の野菜・果物**

**10日(金) アスパラのクリーム煮(アスパラ) 13日(月) グリンピースごはん(グリンピース) 16日(木) 甘夏**  
**21日(火) アンデスメロン 28日(火) びわ 30日(木) そらまめ**を提供します。

今しか食べられない食材ですので味わって食べてください。

**大豆とじゃこのごまからめ**

材料(4人分)

- 大豆(乾燥)・・・40g
- でん粉・・・小さじ1強
- 揚げ油・・・適量
- ちりめんじゃこ・・・12g
- 調味料 ●砂糖・・・大さじ1と小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1強
- いりごま(白)・・・小さじ2/3

作り方

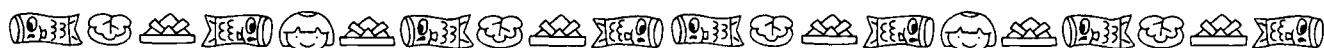
- ① 大豆はぬるま湯に1時間半位浸し、水切りをした大豆にでん粉をつけカリッとなるまで油で揚げる。
- ② ちりめんじゃこを炒る。
- ③ ●の調味料を煮立てた中に①の大豆と②のちりめんじゃこを混ぜ火を止め、いりごまを混ぜる。

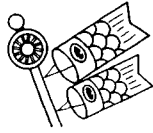


★お知らせ★みなさん、給食ポストにご投票下さり、ありがとうございます。  
 5月は20日(月)~31日(金)の設置となります。これからたくさんの投票をお待ちしています。

◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学校)

	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物 繊維 g
						A μg	B1mg	B2mg	Cmg		
学校給食 摂取基準	820	25.0~ 40.0	摂取エネルギー 全体 25~30%	450	4.0	300	0.50	0.60	35	3.0	6.5
5月分平均	803	33.4	29	415	3.4	311	0.56	0.68	36	4.2	6.7





# 5月の献立表



平成25年5月  
練馬区立豊溪中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品と働き			栄養価
				赤：血や肉をつくる	黄：熱や力の元になる	緑：体の調子を整える	エネルギー-kcal 蛋白質-g
2	木	○	丸パン ゆでキャベツ 抹茶ミルクかん おからハンバーグ(ケチャップソース) じゃが芋とベーコンのスープ	牛乳 豚ひき肉 おから 卵 ベーコン 小豆 粉寒天	丸パン じゃがいも 砂糖 ソフトマーガリン	人参 小松菜 りんご キャベツ 玉葱	864 35.2
7	火	○	山菜おこわ ゆかり和え かつおの香味揚 すまし汁	牛乳 鶏肉 かつお 昆布	米 もち米 ごま 三温糖 でん粉 あられ麩 サラダ油	人参 ほうれん草 たけのこ缶 もやし わらび えのきたけ しめじ キャベツ 冷凍グリーンピース 生姜 にんにく ねぎ	710 37.2
8	水	○	バターロール ラザニア オニオンスープ 海藻サラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ベーコン 鶏肉 わかめ いんげん豆 ピザ用チーズ	バターロールパン 砂糖 ごま マカロニ 小麦粉 サラダ油 じゃがいも バター ごま油	人参 パセリ 玉葱 もやし マッシュルーム缶 にんにく 生姜 コーン缶 きゅうり	896 34.9
9	木	○	ごはん 焼ししゃも 揚げだし豆腐あんかけ 根っ子汁	牛乳 押し豆腐 鶏肉 ししゃも 昆布 豚ひき肉	米 米粒麦 でん粉 緑豆春雨 サラダ油	わけぎ 人参 万能ねぎ 生姜 たけのこ ごぼう 干しいたけ えのきたけ	720 33.2
10	金	○	ジャムサンド ツナドレサラダ アスパラのクリーム煮	牛乳 ツナ缶 鶏肉 冷凍ムキエビ 脱脂粉乳	コッペパン 砂糖 バター マカロニ じゃがいも 小麦粉 サラダ油 ごま油	人参 グリーンアスパラガス いちごジャム キャベツ 玉葱 きゅうり 冷凍コーン マッシュルーム缶	815 31.1
13	月	○	グリーンピースごはん ひじき入り厚焼き卵 豚汁 野沢菜のおかか炒め	牛乳 卵 レンズ豆 ひじき 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 花かつお	米 砂糖 こんにやく じゃがいも ごま油 サラダ油 ごま	人参 もやし 野沢菜漬 グリーンピース 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ	804 34.0
14	火	○	いなかうどん あしたばアングギー	牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 卵 昆布 かまぼこ	冷凍うどん 小麦粉 砂糖 じゃがいも サラダ油	人参 小松菜 明日葉粉 生姜 玉葱 ねぎ	756 26.4
15	水	○	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼 もやしのごまソース じゃこピーふりかけ 豆腐団子汁	牛乳 鮭 ちりめんじゃこ 白みそ 木綿豆腐 ピザ用チーズ	米 米粒麦 砂糖 白玉粉 さとも ごま油 マヨネーズ ごま	人参 えのきたけ ピーマン 小松菜 もやし 大根	838 44.7
16	木	○	ガーリックトースト 揚げポテトサラダ スープ煮 甘夏	牛乳 鶏肉 ウインナー	ソフトフランスパン ソフトマーガリン じゃがいも サラダ油	人参 さやえんどう きゅうり 生姜 コーン缶 レモン果汁 にんにく 玉葱 かぶ キャベツ 甘夏みかん	773 25.7
17	金	○	中華ちまき 蒸し鶏のチリソース わかたまスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 わかめ	もち米 砂糖 くず粉 サラダ油 ごま油 ごま	人参 たけのこ 干しいたけ 冷凍グリーンピース にんにく 生姜 ねぎ	776 35.3
20	月	○	わかめごはん いかのねぎみそ焼き 飛魚のつみれ汁 糸寒天サラダ	牛乳 いか 糸寒天 卵 飛魚 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 わかめ	米 米粒麦 でん粉 さとも 砂糖 ごま	人参 生姜 にんにく ねぎ ごぼう 白菜 大根 きゅうり もやし	735 38.3
21	火	○	三色ごはん 沢煮椀 メロン	牛乳 大豆 豚ひき肉 卵 豚肉	米 米粒麦 砂糖 くず粉 サラダ油 ソフトマーガリン	ほうれん草 人参 さやえんどう 干しいたけ たけのこ 大根 えのきたけ アンデスメロン	797 32.6
22	水	○	ごはん 白身魚の南蛮漬 なめこ汁 白身魚入りひじきの炒煮	牛乳 ホキ ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 木綿豆腐 赤みそ	米 米粒麦 でん粉 小麦粉 砂糖 こんにやく サラダ油	人参 生姜 なめこ ねぎ もやし さやいんげん	772 35.9
23	木	○	ごまきな粉トースト キャベツレモンサラダ ボルシチ	牛乳 きな粉 豚肉 ベーコン 大豆	食パン はちみつ サラダ油 砂糖 じゃがいも ごま ソフトマーガリン	人参 トマト缶 キャベツ レモン果汁 きゅうり 生姜 にんにく 玉葱 かぶ	776 29.2
24	金	○	チキンカツカレー ガーリックサラダ	牛乳 鶏肉 卵	米 米粒麦 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ パン粉 サラダ油 ソフトマーガリン	人参 にんにく 生姜 玉葱 りんご キャベツ きゅうり	868 28.0
28	火	○	豆腐の中華丼 中華スープ びわ	牛乳 冷凍ムキエビ 豚肉 木綿豆腐 いか うずら卵 削り節	米 米粒麦 くず粉 サラダ油 ごま油	人参 チンゲン菜 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ 玉葱 白菜 ねぎ もやし びわ	808 35.5
29	水	○	ごはん 海苔の佃煮 すり身の新緑揚げ えのきのお浸し どさんこ汁	牛乳 たらすりのすり身 豚肉 レンズ豆 冷凍ムキエビ 鮭 白みそ わかめ のり	米 米粒麦 バター 小麦粉 砂糖 ごま じゃがいも サラダ油	人参 小松菜 冷凍コーン ねぎ 玉葱 大根 えのきたけ	765 35.4
30	木	○	ジャージャー麺 甘辛草だんご そらまめ	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 八丁みそ	蒸し中華めん 砂糖 くず粉 上新粉 ごま油 白玉粉 サラダ油	人参 よもぎ もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ 玉葱 そらまめ	851 33.9
31	金	○	スタミナにんにくご飯 高野豆腐酢豚 チョレギサラダ あっさりワカメスープ	牛乳 凍り豆腐 ちりめんじゃこ わかめ のり	米 でん粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま サラダ油	パセリ 人参 ピーマン にんにく 玉葱 たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし ねぎ	833 28.2

\*食材料の発注の都合により献立を変更する場合があります。

★今月の給食費の引き落としは5月10日(金)です。