



5月 給食献立表



目標: 食事にふさわしい環境づくりをしよう

大田区立東蒲中学校

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 食塩相当量	
1 金	麦ごはん	○	今年の5月2日は立春から数えて88日目の『八十八夜』にあたります。この日は茶摘み開始の目安になり、縁起物とされる新茶を飲んで健康を願う風習があります	米, 大麦(米粒麦)	生姜, ココナ, せん茶茶葉 	818 kcal	
	鮭のお茶パン粉焼き	○		★鮭(さけ)		卵不使用マヨネーズ, 油, パン粉(小麦含む, 卵乳大豆不使用)	31.4 g
	ごま酢和え	○		八十八夜 ~茶葉を使った料理~		砂糖, ごま油, 白粒ごま	2.3 g
	味噌汁	○		だし用こんぶ, だし用さば削り節, 白みそ, 赤みそ		じゃが芋	人参, 玉ねぎ
5月2日~6日 ゴールデンウィーク							
7 木	五目ちらし寿司	○	鶏肉, 油揚げ, ★かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	米, 砂糖, 油, 黒コシカブ	人参, 干し椎茸, 小松菜	766 kcal	
	豆腐つくね	○	豚ひき肉, 豆腐	パン粉(小麦大豆含む, 卵乳不使用), 油, 砂糖, でん粉	生姜, ココナ, 玉ねぎ, 人参	34.6 g	
	手まり麩のお吸い物	○	だし用こんぶ, だし用さば削り節, ★なると(卵乳大豆小麦山芋不使用)	麩(ふ)(材料:小麦)	人参, 長ねぎ, 小松菜	2.9 g	
8 金	カレーライス	○	鶏肉, 鶏がら	米, 大麦(米粒麦), 油, じゃが芋, 小麦粉	ココナ, 生姜, 玉ねぎ, 人参	848 kcal	
	あっさりグリーンサラダ	○	寒天(かんてん)はゼリーを固める食材です。テングサやオゴノリという海藻類が寒天のおもな原料です	砂糖, 油	キャベツ, 小松菜, きゅうり	26.5 g	
	オレンジゼリー	○	寒天(かんてん)	砂糖	オレンジジュース	2.3 g	
1 1 月	キムチ豆腐丼	○	豚肉, 大豆, 豆腐	米, 大麦(米粒麦), 油, でん粉, ごま油	生姜, ココナ, 玉ねぎ, 人参, 伊豆, 国内産白菜キムチ, たら	787 kcal	
	もやしナムル	○	旬の食材 ~メロン~	砂糖, ごま油, 白粒ごま	人参, もやし, キャベツ, 小松菜	32.1 g	
	青肉メロン	○	メロンは初夏から夏が旬です。ウリ科の野菜に分類されます		メロン	2.4 g	
1 2 火	麦ごはん	○		米, 大麦(米粒麦)		751 kcal	
	うま味たっぷり玉子焼き	○	鶏ひき肉, ★かつお節, ★たまご	油, 砂糖	うま味成分のある食品を多数取り入れた玉子焼きです。鶏肉とかつお節にはイノシン酸、椎茸にはグルタミン酸、玉ねぎにはグルタミン酸といううま味成分が含まれています	31.6 g	
	昆布和え	○	こんぶ	砂糖, 油	人参, もやし, キャベツ, 小松菜	2.5 g	
	味噌汁	○	だし用さば削り節, 油揚げ, 豆腐, 白みそ, 赤みそ, わかめ		長ねぎ	長ねぎは中国西部が原産地で、日本には古くから伝来していました	
1 3 水	きなこ揚げパン	○	きな粉(材料:大豆)	★パン(小麦乳含む), 油, 砂糖		763 kcal	
	フェイジョアード(ポルトガルの煮込み料理)	○	世界の料理 ~ポルトガル~	豚肉, 鶏がら, 白いんげん豆	油, じゃが芋, 砂糖, 米粉	『feijoada』はポルトガル語で、豆と肉を長時間煮込んだ料理をさします	31.5 g
	カラフルサラダ	○		砂糖, 油	人参, コーン, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン	3.0 g	
1 4 木	麦ごはん	○	日本の郷土料理 ~山口県~	米, 大麦(米粒麦)		781 kcal	
	大平(おおひら・山口県の煮物)	○	鶏肉, だし用こんぶ, だし用さば削り節, 厚揚げ, 高野豆腐	油, 里芋	山口県の冠婚葬祭の時に食べられる料理です。『大平』という大きく平らな漆器に盛り付けることから、大平とよばれるようになりました	人参, 大根, さやいんげん	32.9 g
	味噌ドレッシングサラダ	○	白みそ	砂糖, 油	人参, キャベツ, 小松菜	さやいんげんは初夏から夏が旬です。さやいんげんとはいんげん豆の未成熟のさやの部分です。各種ビタミンが含まれています	
1 5 金	スパゲティ・クリームソース	○	鶏肉, ★牛乳, ★生クリーム	スパゲティ(材料:小麦), 油, 米粉, でん粉	ココナ, 生姜, 玉ねぎ, 人参, 伊豆, キャベツ, 小松菜	831 kcal	
	わかめサラダ	○	わかめ	砂糖, 油	人参, キャベツ	32.8 g	
	宇治抹茶金時ケーキ	○	★たまご	★バター, 砂糖, 小麦粉, 小豆(あずき)	抹茶(まっちゃ)	2.5 g	
1 8 月	ソイ丼(大田区の小学校の献立)	○	豚ひき肉, 大豆	米, 大麦(米粒麦), 油, 砂糖, 小麦粉	生姜, ココナ, 玉ねぎ, 人参, 伊豆, 青ピーマン	820 kcal	
	じゃが芋の中華風スープ	○	鶏がら	油, じゃが芋	ココナ, 人参, 玉ねぎ, 生姜, フグナンイ	26.3 g	
	ぶどうゼリー	○	寒天(かんてん)	砂糖	ぶどうジュース	『soy』は大豆を表す英語です。その名の通り大豆が使われている丼ものです	2.4 g
1 9 火	香味ごはん(東蒲中オリジナル料理)	○	鶏肉, 青のり	米, 大麦(米粒麦), でん粉, 小麦粉, 油, 砂糖, 白粒ごま	ココナ, 生姜	815 kcal	
	おかか和え	○	★かつお節	砂糖, 油	人参, もやし, キャベツ, 小松菜	29.0 g	
	具だくさん味噌汁	○	だし用こんぶ, だし用さば削り節, 豆腐, 白みそ, 赤みそ	じゃが芋	人参, 大根, 伊豆, 長ねぎ	『香味ごはん』は東蒲中学校オリジナルの料理です。3年生からも食べたい!とリクエストがありました	2.8 g

20水	ホットドッグ	○ソーセージ(卵乳大豆小麦不使用)	★パン(小麦乳含む),油,砂糖	玉ねぎ,イモ,トマトピューレ	743 kcal	
	ごまドレッシングサラダ	世界の料理 ~ペルー~	砂糖,ごま油,練りごま,白粒ごま	人参,ｷﾊﾞﾞｼ,きゅうり	29.5 g	
	カルド・デ・ガジーナ (ペルーのスープ)	鶏肉,鶏がら,★うずら卵	油,じゃが芋,ｽﾊﾞﾞﾞﾃﾞ(材料:小麦)	ｺﾝｺ,ｷﾓﾘ,玉ねぎ,人参,生姜,ﾊﾞﾁ	4.0 g	
21木	わかめごはん	3年生修学旅行 いってらっしゃい! ~長崎県の料理~	わかめ 米,大麦(米粒麦)	材料を細く切って炒めることを長崎県浦上で「そぼろ」といいます。 江戸時代、出島の海外貿易の影響から豚肉を食べる風習が伝わったため、長崎県は豚肉を使う料理が多いという特徴があります	715 kcal	
	あじの味噌焼き	★鰯(あじ),赤みそ	ごま油	ｺﾝｺ,生姜	33.2 g	
	浦上そぼろ (長崎県の炒め物)	○豚肉	油,白ｺﾝｺﾔ	ごぼう,人参,もやし	3.0 g	
	味噌汁	だし用こんぶ,だし用さば削り節,油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃが芋	玉ねぎ		
22金	ちゃんぽん風あんかけ中華麺	○豚肉,だし用さば削り節,★さつま揚げ(卵乳小麦不使用),★かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	蒸し中華麺(材料:小麦),油,でん粉,ごま油	生姜,ｺﾝｺ,玉ねぎ,人参,ｷﾊﾞﾞｼ,もやし,ﾌﾞﾝﾀﾞｲ	749 kcal	
	春雨サラダ	3年生修学旅行 いってらっしゃい! ~長崎県の料理~	『ちゃんぽん』は明治30年頃、長崎県に住んでいた料理人の陳平順さんが考案したといわれています。その頃の長崎には中国からの留学生が多く、彼らに安くて栄養満ちた料理を食べさせてあげたいという気持ちから生まれた麺料理です	緑豆春雨,砂糖,ごま油	30.1 g	
	フルーツヨーグルト	★ヨーグルト		砂糖	りんご缶,みかん缶	3.2 g
25月	ジョロフ・ライス (西アフリカの米料理)	世界の料理 ~西アフリカ~	鶏肉	米,大麦(米粒麦),★バター,油	生姜,ｺﾝｺ,玉ねぎ,人参,ｷﾊﾞﾞｼ,ﾄﾏﾄ缶,赤ﾍﾞｰﾝ	744 kcal
	ツナオムレツ	★ツナ,★たまご	油	『Jollof rice』はウオロフ語話者の多い西アフリカのセネガル共和国・ガンビア共和国で食べられている米料理です。両国とも主食はインディカ米で、イスラム教徒が多いため豚肉は使用しません	ｺﾝｺ,玉ねぎ,小松菜	32.8 g
	野菜のクリームスープ	○鶏がら,★牛乳,★生クリーム	油,じゃが芋,でん粉		玉ねぎ,人参,ｺﾝｺ,生姜,ﾊﾞﾁ	3.0 g
26火	ひじき五目ごはん	○鶏ひき肉,ひじき,★かまぼこ(卵乳大豆小麦不使用)	米,大麦(米粒麦),油	ごぼう,人参	797 kcal	
	ししゃもフライ	日本の郷土料理 ~大分県~	★からふとししゃも(魚卵あります)	小麦粉,パン粉(小麦含む,卵乳大豆不使用),油	生姜,ｺﾝｺ	31.1 g
	武者汁 (むじゃじる・大分県杵築市の味噌汁)	だし用さば削り節,★さつま揚げ(大豆油使用,卵乳小麦不使用),★いわしつみれ(大豆含む,卵乳小麦不使用),小麦みそ		武者汁(むじゃじる)は元々は漁師料理で、魚のすり身の団子が入った味噌汁をさします。杵築(きつき)市は昔は城下町で武士が多かった町の歴史を広く知ってもらおうと近年『武者汁』と名付けられました。給食では魚の団子の代わりにさつま揚げとつみれを使用しています	人参,大根,長ねぎ,小松菜	3.5 g
27水	ピザトースト	○豚ひき肉,★チーズ	★パン(小麦乳含む),油,小麦粉	ｺﾝｺ,玉ねぎ,青ﾍﾞｰﾝ,ﾄﾏﾄピューレ	731 kcal	
	カレーポテトソテー	★ツナ	油,じゃが芋	ｺﾝｺ,人参,玉ねぎ	34.4 g	
	玉子スープ	○鶏がら,★たまご	でん粉,ﾏｶﾐ(材料:小麦)	生姜,玉ねぎ,小松菜	3.7 g	
	オレンジ			オレンジ		
28木	チリコンカンソースライス	○豚ひき肉,大豆,レンズ豆	肉・豆・玉ねぎ・トマト・チリという辛い赤唐辛子を煮込んで作ります。テキサス州を中心としたアメリカ南部やメキシコでよく食べられています	米,大麦(米粒麦),油,小麦粉,砂糖	ｺﾝｺ,ｷﾓﾘ,玉ねぎ,人参,ｲﾓ,ﾄﾏﾄピューレ,青ﾍﾞｰﾝ	822 kcal
	ココロサラダ	世界の料理 ~アメリカ南部・メキシコ~	ﾏｶﾐ(材料:小麦),砂糖,油	人参,ｷﾊﾞﾞｼ,きゅうり	30.3 g	
	赤肉メロン			メロン	2.4 g	
29金	麦ごはん		米,大麦(米粒麦)		738 kcal	
	魚の照焼き	○★鰯(あじ)	砂糖,でん粉	生姜	35.7 g	
	じゃが芋炒め	○鶏ひき肉	油,じゃが芋	ｺﾝｺ,玉ねぎ,人参,小松菜	2.4 g	
	豚汁	豚肉,だし用さば削り節,豆腐,白みそ,赤みそ	油	ごぼう,人参,大根,長ねぎ		

※アレルギー食品には記号を表示しています。 ※3年生は修学旅行および振替休日のため5月25日~27日は給食がありません。

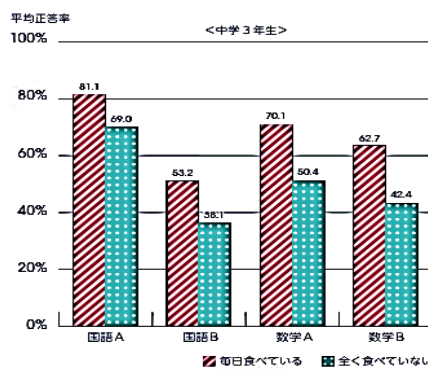
☀5月は『早寝・早起き・朝ごはん月間』です

大田区では、5月と10月に『早寝・早起き・朝ごはん月間』を実施して、子どもたちが意欲的に学びに向かう事ができるよう、健康の増進と体力の向上に向けた取組を進めています。

朝食を毎日食べている子どもは学力や体力が高いというデータがあります。

『早寝・早起き・朝ごはん月間』で朝型の生活習慣を身に付けましょう!!

▶ 朝食を毎日食べている子供は平均正答率が高い傾向にある。



▶ 朝食を毎日食べている子供は体力テストの得点が高い傾向にある。

