

2022年 5月 5月献立表 中野区立南中野中学校

日	牛乳	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	○	中華風ちまき	豚挽き肉 中華干し海老	ごま油 もち米	生姜 筍 人参 ねぎ 椎茸 枝豆(冷凍)	酒 醤油 オイスターソース 水	785 kcal
		鶏肉と芋の揚げ煮	鶏肉	でん粉 油 じゃがいも 砂糖	生姜 ピーマン 人参	醤油 酒 みりん 水	15.7 %
		もやしと青菜のお浸し	かつお節		もやし 小松菜	醤油 酒	33.2 %
6金	○	ご飯		米		酒 水	800 kcal
		魚の味噌ソースかけ	さば 味噌	砂糖 でん粉 ごま		塩 酒 みりん 水	16.1 %
		海藻サラダ	海藻サラダ わかめ	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 玉ねぎ	酢 塩 醤油	28.6 %
		けんちん汁	だし削り節 だし昆布 豆腐	植物油 こんにゃく	ごぼう 人参 大根 ねぎ	水 塩 醤油	
		ジュースフルーツ			ジュースフルーツ		
9月	○	三色ピラフ		米 バター 油	人参 コーン缶 冷凍いんげん	酒 水 塩	762 kcal
		チキンロール焼き	鶏肉 チーズ		セロリー	塩 こしょう ワイン	15.6 %
		グリーンサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり ピーマン	酢 粉からし 塩	29.5 %
		ヌードルスープ	鶏肉	油 ヌードル	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ 生姜	鶏ガラ 水 酒 塩 醤油	
10火	○	じゃこ入りご飯	ちりめんじゃこ	米 大麦 ごま		水 酒	828 kcal
		麻婆豆腐	豚挽き肉 大豆 味噌 豆腐	油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ	醤油 塩 酒 テンメシジャン トウバンジャン 水 鶏ガラ	16.7 %
		大豆もやしナムル		ごま油 砂糖	大豆もやし 小松菜	酢 醤油 ラー油	24.5 %
		磯ポテト	青のり	じゃがいも		塩 こしょう	
11水	○	山菜うどん	鶏肉 油揚げ 竹輪 だし削り節	うどん	人参 たけのこ 椎茸 ぜんまい きくらげ ねぎ 小松菜	水 醤油 みりん 塩	808 kcal
		ツナ入り野菜	まぐろ(油漬)	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	酢 塩 醤油	15.4 %
		お茶蒸しパン	牛乳 卵	小麦粉 砂糖 バター 甘納豆		ベーキングパウダー 茶	26.0 %
12木	○	黒砂糖コッペパン		黒砂糖パン			765 kcal
		たまごのココット蒸し	鶏肉もも挽き肉 卵	油	玉ねぎ セロリー ピーマン マッシュルーム パセリ	トマトケチャップ ウスターソース 醤油 塩 こしょう ナツメグ	17.3 %
		茹で野菜		油 ごま油	もやし 人参 きゅうり コーン缶	塩 こしょう 醤油 酢	32.9 %
		じゃが芋とベーコンスープ	ベーコン	油 じゃがいも	人参 キャベツ セロリー 小松菜	豚骨 水 塩 こしょう 醤油	
		ジュースフルーツ			ジュースフルーツ		
13金	○	押し麦ご飯		米 大麦		水	806 kcal
		かつおの薬味ソースかけ	鰹	でん粉 油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ	塩 こしょう 酒 醤油 酢	18.2 %
		莖わかめのきんぴら	わかめ 豚肉	こんにゃく 砂糖 油 ごま	ごぼう 人参	醤油 酒 一味唐辛子	20.9 %
		貝だくさん汁	豚肉 だし削り節	じゃがいも	人参 椎茸 玉ねぎ 小松菜	水 醤油 塩 こしょう	
16月	○	ご飯		米		酒 水	867 kcal
		大豆ハンバーグ	大豆 豚挽き肉 牛乳	パン粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム	塩 こしょう ナツメグ ワイン ドミグラスソース 中濃ソース トマトケチャップ	16.3 %
		じゃこ入りゆで野菜	ちりめんじゃこ	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	醤油 酢	29.3 %
		かきたま汁	だし削り節 豆腐 卵	でん粉	ねぎ 小松菜	水 塩 醤油	
17火	○	ジャムサンド		食パン ジャム			767 kcal
		ホワイトシチュー	豚肉 牛乳 生クリーム	油 じゃがいも バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	水 鶏ガラ 塩 こしょう	14.1 %
		ココロベジタブル		油 砂糖	大根 きゅうり 人参 コーン缶 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	32.2 %
		甘夏みかん			甘夏みかん		
18水	○	麦ご飯		米 大麦		酒 水	781 kcal
		さわらの香味焼き	鯖		ねぎ 生姜	みりん 醤油	18.0 %
		野菜のごま味噌和え	味噌	ごま 砂糖	キャベツ 人参 もやし	醤油 出し汁	26.6 %
		大豆の甘辛揚げ	大豆	でん粉 油 砂糖		醤油 酢	
		すまし汁	だし削り節 だし昆布 豆腐		人参 大根 えのきたけ しめじ	水 酒 塩 醤油	
19木	○	ひじきご飯	ひじき 油揚げ	米 もち米 糸こんにゃく 砂糖	人参 グリンピース(冷凍)	水 酒 みりん 塩 醤油	768 kcal
		厚焼き卵	鶏肉 卵	油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参	塩 出し汁 醤油 酒	15.9 %
		茹で野菜			小松菜 コーン缶	醤油 みりん 水	27.5 %
		味噌汁	だし削り節 だし昆布 味噌 豆腐	じゃがいも	玉ねぎ キャベツ	水	
20金	○	ホイコーロー丼	豚肉 味噌	米 油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 椎茸 ピーマン	酒 水 トウバンジャン 醤油	779 kcal
		中華風野菜の和え物	わかめ	ごま 砂糖 油	もやし チンゲンサイ 人参	醤油 みりん 酢 塩 ラー油	14.0 %
		粉ふき芋		じゃがいも		塩 こしょう	24.1 %

カミカミテー

日	牛乳	献立名	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	その他	1人あたりたんぱく質 脂質
23月	○	ご飯		米		酒 水	802 kcal
		いかの一味焼き	いか	砂糖	ねぎ にんにく	生姜 一味唐辛子 みりん 酒 醤油	17.3 %
		じゃが芋のそぼろ煮	豚挽き肉 だし削り節	油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 椎茸 冷凍いんげん	酒 醤油 水	21.5 %
		豚汁	豚肉 油揚げ だし削り節 だし昆布 味噌 豆腐	油 こんにゃく	人参 ごぼう 大根 玉ねぎ	水 酒	
		ミニトマト			ミニトマト		
24火	○	スパゲッティボンゴレ	ベーコン あさり	スパゲッティ 油 バター	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム パセリ	ワイン 塩 こしょう	795 kcal
		じゃこ入りサラダ	ちりめんじゃこ	砂糖 油	キャベツ 人参 きゅうり	醤油 酢 塩 こしょう	14.7 %
		米粉のレモンケーキ	卵 牛乳 生クリーム	米 小麦粉 砂糖 バター	レモン	ベーキングパウダー レモンオイル	34.5 %
25水	○	芽芽玄米ご飯		米		水	789 kcal
		アスパラの豚肉巻き	豚肉 牛乳	小麦粉 油	グリーンアスパガス	塩 こしょう ワイン 醤油 水	15.0 %
		お浸し	かつお節		もやし 人参 小松菜	醤油 酒 出し汁	26.5 %
		味噌汁	だし削り節 だし昆布 味噌 豆腐		玉ねぎ 人参 えのきたけ キャベツ	水	
26木	○	キムチチャーハン	豚肉 卵	米 大麦 油 ごま油 砂糖	人参 ピーマン キムチ	水 塩 酒 こしょう 醤油	747 kcal
		焼きししゃも	ししゃも				16.9 %
		春雨サラダ		はるさめ 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参	酢 醤油	26.3 %
		野菜スープ		じゃがいも	セロリー 玉ねぎ 小松菜	鶏ガラ 水 塩 こしょう	
27金	○	ご飯		米		酒 水	864 kcal
		豆腐のカレー煮	豚挽き肉 豆腐 うすら卵	油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 椎茸	酒 水 豚骨 塩 醤油 油 カレー粉	16.0 %
		野菜のおかか和え	かつお節		キャベツ 小松菜 人参	醤油 出し汁	27.4 %
		じゃが芋とピーマンの線切り炒め		油 じゃがいも	ピーマン	塩 醤油 酒 こしょう	
30月	○	キャロットライス		米 大麦 バター	人参	水 塩 こしょう ワイン	775 kcal
		魚のムニエル	鮭	小麦粉 バター		塩 こしょう ワイン	19.0 %
		じゃこ入りビーンズサラダ	ちりめんじゃこ ひよこまめ	油 砂糖	キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍) 人参	酢 醤油 塩 こしょう	22.5 %
		オニオンスープ	ベーコン	油	玉ねぎ パセリ	塩 こしょう 鶏ガラ 水	
		メロン			メロン		
31火	○	焼きそばのチリソースかけ	海老 いか	中華めん 油 でん粉	生姜 にんにく ねぎ 人参 筍 椎茸 玉ねぎ グリンピース(冷凍)	醤油 ウスターソース トウバンジャン 生姜 酒 水 鶏ガラ 塩 トマトケチャップ	895 kcal
		ツナサラダ	まぐろ(油漬)	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 レモン 玉ねぎ	酢 塩 こしょう	14.6 %
		いももち	チーズ	じゃがいも でん粉 白玉粉 油		塩 こしょう	27.4 %

	エネルギー kcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	Va	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
今月平均摂取量	799	16.1	27.4	379	135	3.4	3.8	297	0.47	0.61	43	2.8	5.5
1食当たり基準量	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5	7

※自然災害や食材の仕入れ等の都合により、献立や一部食材を変更することがあります。御了承ください。
※食物アレルギー対応のある方は、別途配付のおたよりと併せてご確認ください。

食べ物の旬を知り、季節を味わおう！

旬とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものも多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富なおうえ、価格も安いという特徴があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によって変わります。給食でも旬の食材を用いた献立が毎月出ていますので、下の表を参考に確認してみてくださいね。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ 桃 とうもろこし すいか 枝豆</p> <p>はる 旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>	<p>アジ トマト なす きゅうり</p> <p>あき 旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>
<p>れんこん りんご 大根 セロリ アサリ いちご</p> <p>はる 旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘みを感じるものが多いです。</p>	<p>あき 旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

旬にまつわる言葉

- 走り** … 旬の始まりのこと。その年の最初にとれたものを「初物」と呼び、江戸時代には初物をいち早く味わうのが「粋」とされていました。
- 盛り(旬)** … 最も多く出回り、おいしい時期。
- 名残** … 旬の終わりのこと。来年も食べられるように、名残惜しみにながら大切にいただきます。



「端午の節句」の行事食とは？

5月2日の給食で中華風ちまきを出します。

かしわもち

カシワの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。カシワはブナ科の落葉樹で、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。カシワがあまりない地域では、サルトリイバラの葉が使われることもあります。

ちまき

チガヤや笹の葉などで、もち米やもち葉子を包んで蒸したものです。全国各地で葉の種類や形の異なる、さまざまなちまきが作られています。最近では、五目おこわを包んだ「中華ちまき」が食べられることもあり、日本でも古くから食べられてきたちまきとは異なります。