

食育通信



令和5年度

5月号

杉並区立富士見丘中学校



三度の食事で生活リズムをととのえましょう！

新しい学年になって、もうすぐ1カ月。生活のリズムはできてきましたか？ 休日・祝日にも今までのリズムを崩さないよう気をつけましょう。

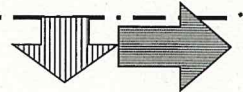
1日の朝・昼・夕の三度の食事を決まった時間にとるようにすると、生活のリズムを整えやすくなります。

＊ストレスをためないようにしましょう！

なんとなくだるい、疲れがとれない、イライラする…というとき、ビタミン類が不足していませんか。特にビタミンB群やビタミンCは体内にためておくことができないので、毎日（できれば毎食）の摂取が必要です。

疲れを感じた時は野菜や果物を多めに食べ、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとり、早めの対処でストレスを“ためない”ようにしましょう。

下の献立表の続きは、裏面をご覧ください。



5月 献立予定表

杉並区立富士見丘中学校（実施 20回）

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	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	備考
1月	麦ごはん	○		米、米粒麦、強化米		718 kcal	5月のスタート!
	さわらの香味焼き		さわら	さとう、★白炒りごま、ごま油	しょうが、ながねぎ、にんにく	36.1 g	
	野菜のごまあえ			★白炒りごま、★白すりごま、さとう	もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	22.7 g	
	豚汁		煮干し（だし）、豚肉、★とうふ、白みそ、赤みそ	炒め油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな	2.9 g	
2火	中華菜飯	○	豚肩肉	米、米粒麦、強化米、炒め油、さとう、ごま油	にんじん、★たけのこ水蒸、乾しいたけ、こまつな	734 kcal	中国料理の定食
	わんたんスープ		豚肉、とり骨（スープ）	わんたんの皮、炒め油、ごま油	にんじん、もやし、ながねぎ、こまつな、ながねぎ切り落とし（スープ）、しょうが（スープ）	24.9 g 18.1 g	
	にゅうない豆腐		粉寒天、★調理用牛乳	さとう	みかん缶	2.9 g	
8月	他人丼	○		米、米粒麦、強化米		792 kcal	豚肉と卵の他人...
	根菜汁		豚肉、さば節（ダシ）、★たまご	炒め油、しらたき、さとう	たまねぎ、乾しいたけ、にんじん	31.7 g	
	抹茶ミルクゼリー		煮干し（だし）、★とうふ、白みそ、赤みそ	炒め油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ	22.3 g	
			ゼラチン、粉寒天、★調理用牛乳	さとう		3.2 g	
9火	ピースごはん	○	出し昆布	米、米粒麦、強化米	グリーンピース（生）	738 kcal	グリーンピースの旬
	ポテトコロッケ		豚挽き肉、★たまご	炒め油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉（乾）、揚げ油	にんじん、たまねぎ	25.2 g	
	ゆかり和え				キャベツ、ゆかり	25.0 g	
	むらくも汁		さば節（ダシ）、★とうふ、★たまご	でんぷん	ながねぎ、こまつな	2.7 g	
10水	ツナトースト	○	まぐろ水煮（缶）、★ピザ用チーズ	★食パン、★マヨネーズ	セロリー、たまねぎ	717 kcal	ツナマヨチーズのトースト
	トマトシチュー		とり肉、★あさり、とり骨（スープ）	炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト（缶）、セロリー（スープ）、グリーンピース（冷）	32.7 g 27.6 g	
	三色ピクルス			さとう	だいこん、にんじん、きゅうり	3.9 g	
11木	麦ごはん	○		米、米粒麦、強化米		742 kcal	鯉の旬!!
	かつおの揚げ煮		かつお、★大豆	小麦粉、でんぷん、じゃがいも、★揚げ油、さとう、★白炒りごま	しょうが	36.2 g	
	野菜のからし和え				こまつな、キャベツ、もやし	22.2 g	
	豆腐とわかめのすまし汁		さば節（ダシ）、★とうふ、わかめ、とり肉		ながねぎ	2.7 g	
12金	カレーライス	○		米、押し麦、強化米		779 kcal	フルーツヨーグルトで辛味をリセット
	じゃこサラダ		豚肉、豚骨（スープ）、★チーズ	炒め油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト（缶）、りんご、グリーンピース（冷）	26.3 g	
	フルーツヨーグルト		ちりめんじゃこ	★白炒りごま、さとう、ごま油	にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	23.5 g	
			★プレーンヨーグルト		パインアップル缶、もも缶、みかん缶	2.7 g	
15月	麦ごはん	○		米、米粒麦、強化米		761 kcal	沖縄料理のぞき♡
	和風ハンバーグ		豚挽き肉、とり挽き肉、★豆腐、赤みそ、★たまご、さば節（ダシ）	生パン粉、さとう、でんぷん	ながねぎ、しょうが	38.5 g	
	にんじんしりしり		ツナ缶、★たまご	炒め油	にんじん、もやし	22.8 g	
	もずくのみそ汁		煮干し（だし）、もずく、淡みそ、赤みそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ	3.5 g	

5月 献立予定表

杉並区立富士見丘中学校 (実施 20回)

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
16 火	ひじきごはん	○	ひじき、とり肉、★油揚げ	米、米粒麦、強化米、炒め油、つきこんにやく、さとう	乾しいたけ、にんじん	738 kcal	野菜 たっぷり けんちん 汁
	ホキの変わりソース		ホキ	小麦粉、でんぷん、揚げ油、サラダ油、さとう	たまねぎ	33.4 g	
	けんちん汁		さば節(ダシ)、★とうふ、★油揚げ	炒め油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな	24.4 g 3.2 g	
17 水	みそラーメン 麺	○	豚骨(スープ)、とり骨(スープ)、赤みそ、豚肩肉	蒸し中華めん、サラダ油	しょうが(スープ)、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、もやし、木茸、こまつな	786 kcal	大人気 Xニュー
	揚げぎょうざ		豚挽き肉	ごま油、炒め油、でんぷん、★白炒りごま	にんにく、しょうが、キャベツ、ながねぎ、ニラ	31.5 g 27.6 g	
	果物			焼き麩、ごま油、でんぷん、ジャボチゴジャの皮、小麦粉、揚げ油	果物	3.6 g	
18 木	豚肉とごぼうの炊込みご飯	○	豚肩肉、★油揚げ	米、米粒麦、強化米、炒め油、しらたき、さとう	ごぼう、しょうが、にんじん	731 kcal	あやか 飛鳥 国産 給食 ★
	卵焼きのあんかけ		★たまご、さば節(ダシ)	炒め油、さとう、でんぷん	万能ねぎ	30.9 g	
	飛鳥汁		さば節(ダシ)、とり肉、★油揚げ、白みそ、赤みそ、★調理用牛乳	炒め油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな	25.7 g 3.5 g	
19 金	じゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	米、米粒麦、強化米、★白炒りごま		721 kcal	じゃこ カルシウム Caを
	さごしの麦みそ焼き		さごし、赤みそ	さとう、★白すりごま、米粒麦		34.7 g	
	切干大根の炒め煮		さば節(ダシ)、★油揚げ、さつま揚げ	炒め油、さとう	乾しいたけ、にんじん、切干大根	21.1 g	
	沢煮椀		さば節・昆布(だし)、豚もも肉	でんぷん	ごぼう、にんじん、★たけのこ水煮、乾しいたけ、だいこん、ながねぎ、こまつな	3.3 g	
22 月	メキシカンライス	○	とり肉	米、米粒麦、強化米、★バター、炒め油	たまねぎ、ホールコーン(缶)、グリーンピース(冷)、エリンギ(生)	767 kcal	やさしい 味の チャウダー
	クラムチャウダー		★あさり、ベーコン、とり骨(スープ)、★調理用牛乳、★生クリーム	炒め油、じゃがいも、小麦粉、★バター、サラダ油	たまねぎ、にんじん、しめじ	27.4 g 26.5 g	
	果物				果物	3.1 g	
23 火	麦ごはん	○		米、米粒麦、強化米		719 kcal	小さい アジ 国産 給食 ★
	豆あじの南蛮漬け		豆あじ	小麦粉、でんぷん、揚げ油、さとう	ながねぎ	30.3 g	
	肉じゃが		豚肉	炒め油、じゃがいも、つきこんにやく、さとう	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	19.6 g	
	野菜のおかかあえ		かつお節		こまつな、もやし	2.3 g	
24 水	オレンジフレンチトースト	○	★たまご	★無塩食パン、★バター、さとう	オレンジジュース	746 kcal	サング キクク を トッピング
	ポークビーンズ		白いんげん豆、豚肉、豚骨(スープ)	小麦粉、サラダ油、炒め油、じゃがいも	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷)	28.1 g 29.6 g	
	サクサクサラダ			オリーブ油、さとう、わんたんの皮、揚げ油	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、きゅうりのピクルス	2.5 g	
25 木	麦ごはん	○		米、米粒麦、強化米		718 kcal	あまた せ ました 吉野汁
	いわしの揚げひたし		いわし開き	でんぷん、揚げ油、さとう、★白炒りごま	しょうが	30.1 g	
	野菜のごまあえ			★白すりごま、さとう	もやし、キャベツ、こまつな、にんじん	20.8 g	
	吉野汁		さば節・昆布(だし)、★油揚げ、かまぼこ、とり肉	つきこんにやく、でんぷん、うどん、玉ふ	にんじん、ながねぎ、みつば	2.7 g	
26 金	キムチチャーハン	○	豚肩肉	米、米粒麦、強化米、炒め油、★白炒りごま	にんじん、キムチ(白菜)、ピーマン	724 kcal	大人気 手づくり デザート
	卵とコーンのスープ		とり肉、★たまご、とり骨(スープ)	炒め油、でんぷん	クリームコーン(缶)、ホールコーン(缶)、たまねぎ、にんじん、こまつな、セロリー(スープ)	26.3 g 25.6 g	
	チーズケーキ		★クリームチーズ、★プレーンヨーグルト、★たまご	さとう、小麦粉	レモン果汁	3.3 g	
29 月	高菜ごはん	○	★油揚げ	米、米粒麦、強化米、ごま油	高菜漬け	720 kcal	熊本の 料理 ★
	肉片湯		豚肩肉、豚骨(スープ)、昆布(だし)	炒め油、ごま油、でんぷん	しょうが、にんじん、はくさい、ながねぎ、さやいんげん、木茸、ながねぎ(スープ)	21.6 g 15.0 g	
	いきなり団子		あずき	さとう、さつまいも、小麦粉、白玉粉		2.7 g	
30 火	スパゲティ 麺	○		スパゲティ、サラダ油		831 kcal	新茶 の 季節
	ミートソース ソース		豚ひき肉、★ビザ用チーズ	炒め油	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ホトトギス	32.7 g	
	グリーンサラダ			サラダ油、さとう	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、りんご、たまねぎ	25.3 g	
	抹茶ケーキ		★調理用牛乳、★たまご	小麦粉、さとう、甘納豆		2.9 g	
31 水	麦ごはん	○		米、米粒麦、強化米		724 kcal	あまた 国産 給食 ★
	鮭のみそ漬け焼き		生鮭、白みそ	はちみつ		39.5 g	
	白滝の有馬煮		豚肩肉、さば節(ダシ)	炒め油、しらたき、さとう	ごぼう、★たけのこ水煮、にんじん、さやいんげん	21.4 g	
	キャベツと肉団子のスープ煮		豚挽き肉、★たまご、さば節(ダシ)	でんぷん、ごま油	キャベツ、ながねぎ、ニラ、しょうが、にんじん、もやし、こまつな	3.3 g	

★ 国内産の材料(調味料は除く)を使用した「国産給食」を実施しています。実施日は備考欄に記載しています。
★印は、アレルギー対応の対象食品です。