

食育通信



令和 7 年度

5月号

杉並区立富士見丘中学校

生活リズムをととのえましょう！

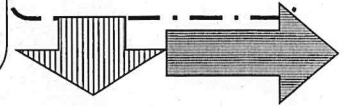
新しい学年で1か月が過ぎました。生活のリズムはできましたか？
休日や祝日も今までのリズムを崩さないように気をつけましょう。
一日の朝、昼、夜の三度の食事を決まった時間にとるようにすると、生活のリズムをととのえやすくなります。

5月31日(土)は運動会です。

ケガや熱中症に気をつけて、こまめな水分補給や休養を心がけましょう。
当日は給食室でお弁当を作ります。楽しみにしてください！



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 21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 木	コーンピラフ	○		米, 米粒麦, ★バター	ホールコーン (缶), たまねぎ, にんじん, エリンギ	724 kcal	チーズの たまねぎ です。
	チーズオムレツ		★たまご, とり挽き肉, ★ダイスチーズ	炒め油, さとう	たまねぎ	30.3 g	
	ミネストローネ		豚肩肉, とり骨(スープ)	炒め油, じゃがいも, マカロニ (シェル)	セロリー, にんじん, たまねぎ, キャベツ, ホールトマト (缶), グリンピース (冷)	21.8 g 2.7 g	
2 金	麦ごはん	○		米, 米粒麦		720 kcal	新じゃがの 味の味。
	さばの塩焼き(おろし添え)		★さば		だいこん	33.7 g	
	新じゃがのそぼろ煮		とり挽き肉, 豚挽き肉	炒め油, つきこんにやく, 新じゃがいも, さとう	にんじん, たまねぎ, グリンピース (冷)	21.6 g	
	野菜のおひたし		かつお節		こまつな, キャベツ, もやし	2.0 g	
7 水	麦ごはん	○		米, 米粒麦		730 kcal	ごはんが すすむ 「ごまみそ」
	たらのごまみそかけ		★たら, 赤みそ	小麦粉, でんぶん, 揚げ油, ★白すりごま, さとう	ながねぎ, しょうが	32.3 g	
	けんちん汁		さば節(だし), 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	22.1 g	
	果物				ジュース・オレンジ 予定	2.8 g	
8 木	スパゲティ	○		スパゲティ, サラダ油		819 kcal	新茶の 季節
	ミートソース		豚挽き肉, 大豆	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, ホールトマト缶	32.2 g	
	こんにやくサラダ			こんにやく, ★白炒りごま, さとう, ごま油, サラダ油	にんじん, もやし, きゅうり	23.6 g	
	抹茶ケーキ		★調理用牛乳, ★たまご	小麦粉, さとう, 甘納豆		2.7 g	
9 金	焼肉チャーハン	○	豚肉, ★さつま揚げ, ★たまご	米, 米粒麦, サラダ油, ごま油, さとう, 炒め油, ★白炒りごま	しょうが, にんにく, ながねぎ, こまつな	727 kcal	骨を 食べる 小魚
	きびなごのから揚げ		★きびなご	でんぶん, 小麦粉, 揚げ油	しょうが	31.8 g	
	中華スープ		豚肉, とうふ, とり骨(スープ)	炒め油, でんぶん, ごま油	にんじん, たまねぎ, もやし, ながねぎ, 木, しょうが, こまつな	26.5 g 2.7 g	
12 月	ツナトースト	○	まぐろ水煮, ★ビザ用チーズ	★胚芽食パン, ★マヨネーズ	セロリー, たまねぎ	718 kcal	おの ちびり ゼリー!
	パスタスープ		とり肉, とり骨(スープ)	炒め油, マカロニ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, こまつな, ながねぎ(スプ)	31.9 g	
	コーン入り粉炊芋			じゃがいも	ホールコーン (缶)	23.3 g	
	レモンスカッシュゼリー		粉寒天	さとう	レモン果汁	3.4 g	
13 火	ひじきごはん	○	干ひじき, とり肉, 油揚げ	米, 米粒麦, 炒め油, つきこんにやく, さとう	乾しいたけ, にんじん	739 kcal	みそが ミソ です。
	あじのさんが焼き		絞豆腐, とり挽き肉, ★あじ, 赤みそ, ★たまご	でんぶん	ながねぎ, しょうが	38.3 g	
	豚汁		煮干し(だし), 豚肉, とうふ, 白みそ, 赤みそ	炒め油, こんにやく, じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ながねぎ, こまつな	21.3 g 3.5 g	
14 水	レンズ豆入り ドライカレー	○		米, 米粒麦, ★バター		751 kcal	小さな レンズ豆 入りです
			レンズまめ, 豚挽き肉	炒め油	セロリー, しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン, レーズン	28.8 g	
	じゃこサラダ		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, もやし	20.3 g	
	フルーツヨーグルト		★プレーンヨーグルト		パイナップル(缶), 黄桃(缶), みかん(缶)	2.6 g	
15 木	麦ごはん	○		米, 米粒麦		779 kcal	ます 魚 です。
	マスのフライ		★マス, ★たまご	小麦粉, パン粉, 揚げ油		35.7 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, 切干大根	27.4 g	
	大根としめじのみそ汁		煮干し(だし), 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも	だいこん, たまねぎ, しめじ, だいこんの葉	2.8 g	

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金	中華菜飯	○	豚肉	米、米粒麦、炒め油、さとう、ごま油	にんじん、★たけのこ、乾しいたけ、こまつな	751 kcal	にゅうない 牛乳 牛乳のｺｰﾄ
	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、しょうが(ｽｰﾌﾟ)	25.4 g	
	にゅうない豆腐		粉寒天、★調理用牛乳	さとう	みかん(缶)、みかん(缶汁)	18.1 g 3.0 g	
19月	麦ごはん	○		米、米粒麦		740 kcal	初がつお 国産 給食 ★
	かつおの揚げ煮		★かつお、大豆	小麦粉、でんぶん、じゃがいも、揚げ油、さとう	しょうが	35.4 g	
	シャキシャキ和え			さとう、ごま油	切干大根、もやし、こまつな、にんじん、きゅうり	22.1 g	
	豆腐とわかめのすまし汁		さば節(だし)、とうふ、わかめ、とり肉	ながねぎ	2.6 g		
20火	ジャージャー麺 麺・具 肉みそ	○	★たまご	蒸し中華めん、サラダ油、炒め油、★白炒りごま	もやし、きゅうり	845 kcal	肉みそ 具 麺
	何でもせん切りサラダ		豚挽き肉、赤みそ、とり骨(スープ)	炒め油、さとう、でんぶん、ごま油	にんにく、しょうが、ながねぎ、★たけのこ、干し椎茸、にんじん、ピーマン	35.1 g	
	黒砂糖蒸しパン		干ひじき(乾)	サラダ油、さとう	だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	28.4 g	
			★調理用牛乳、★たまご	小麦粉、黒砂糖(顆粒)		3.6 g	
21水	豚肉とごぼうの炊込みご飯	○	豚肉、油揚げ	米、米粒麦、炒め油、しらたき、さとう	ごぼう、しょうが、にんじん	717 kcal	本良の 飛鳥汁
	しらす入り卵焼き		しらすぼし、★たまご、さば節(だし)	炒め油、さとう	万能ねぎ	31.1 g	
	あすか飛鳥汁		さば節(だし)、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	24.6 g 3.5 g	
22木	チキンクリームライス ごはん ソース	○		米、米粒麦		809 kcal	タマリック ライスに クリーム ソースを
	ホキのフリッター		とり肉、とり骨(スープ)、★調理用牛乳	炒め油、小麦粉、サラダ油、★バター	にんじん、たまねぎ、エリンギ、ピーマン、ホールコーン(缶)	32.1 g	
	ジュリアンスープ		★ホキ、★たまご、★調理用牛乳	小麦粉、揚げ油		29.6 g	
			ベーコン、とり骨(スープ)		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、キャベツ、セロリー(ｽｰﾌﾟ)、こまつな	3.2 g	
23金	麦ごはん	ジョア		米、米粒麦		719 kcal	手づくり コロッケ でずえー
	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、揚げ油	にんじん、たまねぎ	24.3 g	
	野沢菜炒め			ごま油、★白炒りごま	野沢菜漬け、こまつな	18.9 g	
	むらくも汁		さば節(だし)、とうふ、★たまご	でんぶん	ながねぎ、こまつな	2.3 g	
26月	メキシカンライス	○	ウインナーソーセージ	米、米粒麦、★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	731 kcal	ちゅと スパイシー ごはん
	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、エリンギ	22.8 g 26.0 g	
	三色ピクルス			さとう	だいこん、にんじん、きゅうり	2.8 g	
27火	麦ごはん	○		米、米粒麦		713 kcal	ハヤシ アジ 国産 給食 ★
	豆あじの南蛮漬け		★豆あじ	小麦粉、でんぶん、揚げ油、さとう	ながねぎ	30.1 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	19.5 g	
	野菜のおかかあえ		かつお節		こまつな、もやし	2.3 g	
28水	スタミナ丼 ごはん 具	○		米、米粒麦		732 kcal	運動会 予行 ｽﾀｰﾄ
	タイピーエン		豚肉	炒め油、さとう、★白炒りごま、ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ニラ、しめじ	33.6 g	
29木	麦ごはん	○		米、米粒麦		730 kcal	沖縄県 みそ汁
	さごしの香味焼き		★さごし	さとう、★白炒りごま、ごま油	しょうが、ながねぎ、にんにく	35.6 g	
	野菜の煮びたし		油揚げ、かつお節		キャベツ、にんじん、もやし	26.1 g	
	イナムドゥチ		豚骨(ｽｰﾌﾟ)、さば節(だし)、豚ばら肉、★かまぼこ、生揚げ、甘みそ	こんにやく	にんじん、乾しいたけ、だいこん、こまつな	2.7 g	
30金	いちごジャムサンド	○		★食パン、いちごジャム		746 kcal	糖質も しっかり 補給
	ポークビーンズ		白いんげん豆、赤いんげん豆、大豆、豚肩肉、★生クリーム、豚骨(ｽｰﾌﾟ)	小麦粉、サラダ油、★バター、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)	27.0 g 27.8 g	
	サウピカンサラダ			じゃがいも、揚げ油、ごま油、サラダ油、さとう	キャベツ、にんじん、ホールコーン(缶)、こまつな	2.9 g	
31土	給食室特製㊟	○	ちりめんじゃこ、とり肉、★たまご、さば節(だし)、粉寒天、ゼラチン	米、押し麦、★白炒りごま、小麦粉、パン粉、揚げ油、炒め油、こんにやく、さとう、ごま油	ゆかり、キャベツ、にんじん、ごぼう、干し椎茸、さやいんげん、もやし、小松菜、たくあん、もも缶、パイン缶	731 kcal 29.2 g 20.3 g	運動会 Fight!!
	運動会応援弁当		この材料で、心をこめてお弁当を作ります！皆さんの活躍を給食室から応援しています！！				
						3.5 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。