

新緑の美しいさわやかな季節になりました。1年生も、新しい環境に慣れ、給食をしっかり食べています。

5月は、緊張がほぐれ、疲れの出やすい時期です。運動会練習も始まります。バランスの良い食事、十分な睡眠に心がけましょう。



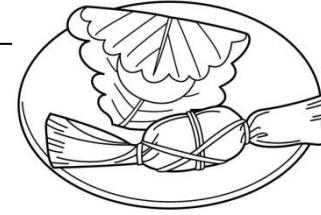
★今月の旬の食材

ふき・山菜・・春に多く出回ります。特有の香りがあります。あくが強いため、あく抜きをして、使います。山菜おこわ（24日）に使います。

さやえんどう・・グリンピースご飯（7日）には、生の新鮮な豆を使います。当日朝、給食室で鞘から豆を出します。剥いてある豆を使用するより、豆の皮が軟らかく、香りも良いです。

行事食

《端午の節句》



端午の節句や“ちまき”は、中国から伝わったものです。

★ちまき（2日）

中国の詩人、屈原（くつげん）が国を追されて川に身を投げたのが、5月5日とされ、屈原の靈を慰める為に、ちまきを作り、川に捧げた事が始まりとされています。その際、川の龍に食べられないようするために、龍の嫌う葉で包んだそうです。今は、笹の葉を使うことが多いですが、茅（ちがや）で巻いたことから“ちまき”となりました。

★柏餅

柏の葉は、新芽が伸びてこない限りは古い葉が落ちない事から、子孫繁栄の象徴とされて使われています。

★朝ごはんをしっかり食べよう！！

疲れが出てくる時期です。また、運動会練習も始まります。朝ごはんを抜いては、力も元気も出ません。しっかりと活動できるように、朝ごはんを食べて、エネルギーを体に入れましょう。



★お知らせ

5月より、給食費が引き落としになります。
口座への入金等をよろしくお願いいたします。

クック・くっく・cooking

チーズオムレツ（4月25日のメニュー）

材料（1人分）

卵	1個
炒め油	少々
玉ねぎ	1/8個・・・スライス
チーズ	5g (ピザチーズ・スライスチーズなど)

1. 油を熱し、玉ねぎをよく炒める。

2. 卵を割りほぐし、1の玉ねぎ・チーズを入れ、混ぜる。

3. フライパンに油を熱し、2を流しいれ、焼く。

4. お好みでケチャップをかける。

（給食では、ケチャップに砂糖・しょうゆ・赤ワインを混ぜたソースにしました）

朝ごはんの1品にいかがですか？
簡単にできます。

5月献立表

平成25年度

杉並区立和泉中学校

日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー kcal	蛋白質 g	材料		
						血や肉になるもの (赤色)	熱や力になるもの (黄色)	体の調子を整えるもの (緑色)
1	水	麦ごはん 和風塩麹ハンバーグ あいませ 野菜のおかかあえ	○	784	33.1	ぶたひき肉 とりひき肉 とうふ たまご 油揚げ 焼ちくわ かつお節／牛乳(かつお節)	米 麦 パン粉 さとう でんぶん こんにゃく	にんじん こまつな／ ながねぎ だいこん ごぼう もやし
2	木	中華ちまき 端午の節句 華風コーンスープ フルーツヨーグルト	○	824	31.2	ぶた肉 とうふ／たまご／ 牛乳 中華ほしえび わかめ ヨーグルト(豚骨とり骨)	もち米 麦 でんぶん／ ごま油 ごま	にんじん チンゲンサイ／ ゆでたけのこ ながねぎ ホールコーン パイン缶 もも缶 みかん缶
7	火	ピースご飯 季節の献立 かつおの磯揚げ じゃが芋の炒め煮 切干とキャベツのごま酢あえ くだもの	国内産 食材の日 ○	771	32.4	かつお／ 牛乳 わかめ あおのり	米 麦 小麦粉 でんぶん さとう じゃがいも／ 油 ごま	グリンピース(生) しょうが 切干大根 キャベツ くだもの
8	水	ターメリックライス ナン キーマカレー じゃこサラダ	○	864	31.1	ぶたひき肉 大豆／ 牛乳 ヨーグルト ちりめんじゃこ (豚骨)	米 麦 強力粉 三温糖 じゃがいも 小麦粉 さとう／ 油 バター ごま ごま油	ホールトマト にんじん こまつな／ ながねぎ セロリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり
9	木	親子丼 みそ汁 セイビンキャベツのおかかあえ くだもの	○	796	32.3	とりもも肉 たまご とうふ みそ かつお節／ 牛乳(かつお節 だし昆布)	米 麦 しらたき さとう じゃがいも／ 油	にんじん こまつな／ たまねぎ ながねぎ もやし キャベツ くだもの
10	金	ひじきご飯 鰯の南蛮漬け 大根のみそ汁 野菜の煮物	○	841	35.9	とり肉 油揚げ 豆あげ みそ／ 牛乳 ひじき わかめ (かつお節 だし昆布)	米 麦 つきこんにゃく さとう 小麦粉 でんぶん こんにゃく じゃがいも／ 油	にんじん こまつな さやいんげん／ グリンピース ゆでたけのこ しょうが だいこん たまねぎ
13	月	麦ごはん ホキの菜の花焼き 五色煮 もやしと小松菜の中華酢あえ	○	778	32.2	ホキ たまご 焼ちくわ／ 牛乳(かつお節)	米 麦 こんにゃく さとう／ 油 マヨネーズ ごま油 ごま	にんじん こまつな さやいんげん／ しょうが えのきだけ しめじ ごぼう ゆでたけのこ もやし
14	火	麦ごはん 手作り昆布ふりかけ 大豆入りコロッケ むらくも汁 こんにゃくのおかか煮	○	932	35.1	とうふ たまご ぶたひき肉 大豆 焼ちくわ かつお節／ 牛乳 塩昆布 ちりめんじゃこ (かつお節)	米 麦 でんぶん じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 こんにゃく さとう／ 油 ごま	こまつな にんじん／ ながねぎ たまねぎ ゆでたけのこ
15	水	スパゲッティ ペスカトーレ 手作りウィンナーロールパン コーン入りサラダ	○	829	34.5	いか むきえび あさり たまご ウィンナーソーセージ／ 牛乳	スパゲティ 強力粉 さとう／ 油 バター ごま ごま油	にんじん ホールトマト／ にんにく セロリー たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり
16	木	豚肉とごぼうの炊き込みご飯 ししゃもの新緑揚げ 若竹汁 セイビンキャベツ	○	767	31.2	ぶた肉 油揚げ たまご とうふ とり肉／ 牛乳 ししゃも わかめ (かつお節)	米 麦 しらたき さとう 米粉 でんぶん／ 油 ごま	にんじん こまつな／ ごぼう しょうが ながねぎ ゆでたけのこ もやし
17	金	麦ごはん 鮭の塩焼き 新じゃが芋のそぼろ煮 いそあえ	国内産 食材の日 ○	810	35.1	鮭 とりひき肉 ぶたひき肉／ 牛乳 のり	米 麦 つきこんにゃく 新じゃがいも さとう／ 油	にんじん ほうれんそう／ たまねぎ グリンピース ホールコーン
20	月	フィッシュフライサンド ポークピーンズ くだもの	○	769	33.1	ホキ たまご 白いんげん豆 赤いんげん豆 大豆 ぶた肉／ 牛乳 生クリーム (豚骨)	丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも／ 油 バター	にんじん トマトピューレ／ キャベツ にんにく しょうが セロリー たまねぎ グリンピース くだもの
21	火	麦ごはん 魚の麦みそ焼き じゃが芋のビリ辛煮 野菜のごまあえ	○	895	35.7	さわら みそ ぶたひき肉／ 牛乳	米 麦 さとう じゃがいも／ 油 ごま油 ごま	さやいんげん こまつな にんじん／ にんにく しょうが ながねぎ もやし キャベツ
22	水	三色ごはん もやしのみそ汁 揚げごぼうの甘辛煮	○	766	33.7	ツナ たまご とうふ みそ／ 牛乳 わかめ (煮干し)	米 麦 さとう でんぶん／ 油 ごま	ほうれんそう にんじん／ しょうが もやし ごぼう
23	木	天津飯 中華スープ くだもの	○	817	34.7	むきえび たまご とり肉 とうふ／ 牛乳(かつお節・とり骨)	米 麦 でんぶん さとう はるさめ／ 油 ごま油	にんじん ニラ こまつな／ ゆでたけのこ ながねぎ グリンピース たまねぎ さくらげ しょうが くだもの
24	金	山菜おこわ 季節の献立 天ぷら 竹輪の二色揚げ 沢煮椀 一塩きゅうり	○	776	31.7	とり肉 油揚げ いか たまご 焼ちくわ ぶたもも肉／ 牛乳 あおのり (かつお節・出し昆布)	米 もち米 麦 さとう 小麦粉 でんぶん／ 油	にんじん こまつな／ ゆでたけのこ ふき わらび ごぼう だいこん ながねぎ きゅうり
27	月	グラタンパン パスタスープ フレンチポテト くだもの	○	800	29.4	むきえび あさり ぶた肉／ 牛乳 ピザチーズ (とり骨)	丸パン でんぶん 小麦粉 じゃがいも マカロニ／ 油 バター	にんじん こまつな／ たまねぎ マッシュルーム ホールコーン しょうが にんにく キャベツ くだもの
28	火	焼き肉チャーハン 春巻き 茎わかめスープ くだもの	○	868	33.9	ぶた肉 さつま揚げ たまご むきえび とり肉 とうふ／ 牛乳 蒜わかめ (かつお節)	米 麦 さとう はるさめ でんぶん 小麦粉 春巻きの皮／ 油 ごま油 ごま	こまつな ニラ にんじん／ しょうが にんにく ながねぎ ゆでたけのこ もやし えのきだけ くだもの
29	水	もやしみそラーメン じゃが芋餅 フルーツポンチ	○	801	29.3	ぶた肉 みそ／ 牛乳 ピザチーズ (とり骨・豚骨)	蒸し中華めん じゃがいも でんぶん さとう／ 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな ニラ／ にんにく しょうが ながねぎ ホールコーン ゆでたけのこ もやし みかん缶 パイン缶 もも缶
30	木	シーフードピラフ ピーマンの肉詰め ボタージュ くだもの	○	803	29.9	むきえび あさり ぶたひき肉 大豆 たまご／ 牛乳 生クリーム (とり骨)	米 麦 でんぶん パン粉 じゃがいも 食パン／ バター 油	にんじん／ たまねぎ セロリー マッシュルーム ホールコーン くだもの
31	金	運動会応援メニュー 糸寒天のごま酢あえ くだもの	○	914	27.1	ぶた肉 たまご 油揚げ／ 牛乳 ピザチーズ 糸寒天 (豚骨・とり骨)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう／ 油 バター ごま	にんじん／ しょうが にんにく たまねぎ りんご きゅうり もやし くだもの
平均				819	32.5	給食回数	21回 (米飯 17回・パン 2回・麺2回)	

※食材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

くだものは、・清見オレンジ ・美生柑 ・メロンなどの予定です。