

# 5月 \*献立表\*

◆今月の給食目標：正しいマナーを身に付けよう

品川区立品川学園7～9年

日	曜日	献立名	血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	たんぱく質	ひとくちメモ
1	金	ハッシュドポークライス マセドアンサラダ 甘夏みかん 牛乳	豚肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ じゃがいも サラダ油 三温糖	トマトジュース たまねぎ にんじん にんにく きゅうり にんじん ホールコーン 甘夏みかん	750	22.6	甘夏みかんは春から夏にかけて旬を迎える柑橘です。
7	木	五目おこわ かつおの揚げ煮 若竹汁 牛乳	鶏肉 油揚げ かつお 冷凍豆腐 かまぼこ 生わかめ 牛乳	米 もち米 三温糖 ごま でんぷん 油 三温糖	ごぼう にんじん 干しいたけ しょうが たけのこ	723	34.9	 こどもの日給食です。 みなさんの健やかな成長を 祈ってつくります。 
8	金	ホイコーロー丼 中華風卵スープ バナナ 牛乳	豚肉 八丁みそ 赤みそ 卵 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぷん サラダ油 でんぷん	キャベツ ねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん 干しいたけ バナナ	752	28.0	ホイコーローは中華料理でそのなかでも「四川料理」という分類に入ります。 
11	月	ごはん じゃこふりかけ 卵焼き 五目きんぴら じゃがいもとたまねぎのみそ汁 牛乳	<small>ちりめんじゃこ 刻みのり 糸けずり節 あおのり</small> 卵 豚ひき肉 みそ 油揚げ 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 サラダ油 ごま ごま油 三温糖 サラダ油 じゃがいも	たまねぎ 干しいたけ にんじん 糸こんにゃく ごぼう れんこん さやいんげん たまねぎ	734	29.0	じゃこは丸ごと食べることができる魚なので、カルシウムをしっかりとることができます。 
12	火	カレーうどん ツナひじきサラダ キャロットケーキ 牛乳	豚肉 ツナ ひじき 卵 スキムミルク 牛乳	冷凍うどん でんぷん 三温糖 サラダ油 サラダ油 三温糖 小麦粉 バター 三温糖 サラダ油	たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり にんじん レモン にんじん	745	27.8	にんじんに多く含まれる「カロテン」という栄養は、目や皮膚の健康を保ち、免疫力も高めてくれます。 
13	水	赤飯 さわらの西京焼き 五月煮 けんちん汁 牛乳	小豆 甘みそ さわら 鶏肉 冷凍豆腐 油揚げ 牛乳	米 黒ごま もち米 じゃがいも 三温糖 里芋 サラダ油	にんじん たけのこ こんにゃく さやえんどう 干しいたけ 大根 ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく	725	34.1	<b>※お祝い給食※</b> 5月14日の開校記念日をお祝いして、赤飯を炊きます。
15	金	ガーリックトースト ポークシチュー キャロットドレッシングサラダ 牛乳	豚肉 きんとき豆 牛乳	ソフトフランスパン バター サラダ油 じゃがいも 小麦粉 サラダ油 赤ザラメ 三温糖 サラダ油	パセリ にんにく たまねぎ にんじん しめじ にんにく きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	710	25.8	ガーリックはにんにくのことで、にんにくは古くから薬に用いられていたほど、健康効果の強い食べ物です。
18	月	コーンピラフ シーザーサラダ 豆乳スープ 牛乳	鶏肉 粉チーズ クリームチーズ ベーコン 牛乳 生クリーム 豆乳 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 食パン サラダ油 三温糖 じゃがいも でんぷん サラダ油	たまねぎ ホールコーン ピーマン にんじん キャベツ にんじん たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん 小松菜	723	24.3	シーザーサラダは、野菜に濃厚なドレッシング、粉チーズやクルトンをかけて食べるサラダです。
19	火	豚キムチ丼 チャーホーサイ 冷凍みかん 牛乳	豚肉 豚肉 牛乳	米 胚芽米 ごま油 三温糖 サラダ油 ごま油 春雨 サラダ油	白菜キムチ たまねぎ もやし にんじん 小松菜 糸こんにゃく えのきだけ にんにく もやし キャベツ にんじん にら にんにく しょうが 冷凍みかん	716	26.7	天稜祭の練習で疲れた体を冷凍みかんで癒しましょう。
20	水	ジャージャーめん フライドポテト じゃこ和え 牛乳	豚ひき肉 大豆 赤みそ ちりめんじゃこ 牛乳	蒸し中華麺 サラダ油 三温糖 でんぷん じゃがいも 油 ごま油 三温糖	たまねぎ もやし にんじん きゅうり たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ にんじん 小松菜	750	30.2	ジャージャーめんは、中華麺に甘辛い肉みそをかけて食べる料理で、中国から伝わったものが日本風にアレンジされています。
21	木	ごはん いかのしょうが焼き 野菜のごま和え 豆腐のうま煮 牛乳	いか 冷凍豆腐 豚肉 牛乳	米 胚芽米 ねりごま すりごま ごま 三温糖 でんぷん 三温糖 サラダ油	しょうが もやし にんじん きゅうり 白菜 ねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ 干しいたけ	741	36.6	いかは低カロリー・低脂質で高たんぱくな食材です。成長期にも、生活習慣病が気になる年代にもおすすめです。
22	金	チキンカツサンド トマトスープ ホワイトゼリーみかんのせ 牛乳	鶏肉 ベーコン 粉寒天 牛乳	丸パン パン粉 小麦粉 油 じゃがいも 上白糖	キャベツ ホールトマト たまねぎ にんじん パセリ みかん	722	28.5	 天稜祭応援給食★ カツ！サンドでゲン担ぎです。
25	月	ひじきごはん ちくわのいそべあげ キャベツのおひたし 利休汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき 焼き竹輪 あおのり 糸けずり節 冷凍豆腐 豚肉 みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 小麦粉 油 じゃがいも ねりごま ごま油	にんじん 糸こんにゃく 干しいたけ キャベツ にんじん 大根 にんじん ごぼう 糸こんにゃく えのきだけ 干しいたけ	677	26.0	ひじきは日本で縄文時代から食べられていました。ミネラル豊富な健康食材です。
26	火	ダルカレー 小松菜サラダ 河内晩柑 牛乳	豚ひき肉 ひよこ豆 レンズ豆 ハム 牛乳	じゃがいも 米 小麦粉 米粒麦 サラダ油 サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし 小松菜 きゅうり にんじん レモン 河内晩柑	772	24.8	河内晩柑の「晩」はおそい、「柑」は柑橘の意味で他の柑橘よりおそい時期に収穫できる品種です。
27	水	フレンチトースト バジルドレッシングサラダ ポトフ 牛乳	牛乳 卵 ダイスチーズ 豚肉 ベーコン 牛乳	食パン バター 上白糖 オリーブオイル サラダ油 三温糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん バジル にんにく かぶ たまねぎ キャベツ にんじん セロリ	687	29.8	ハーブの一種であるバジルの香りにはリラックス効果があり不安な気持ちを和らげてくれます。
28	木	ごはん さばのごましょうゆ焼き 野菜の梅おかか和え なめこのみそ汁 牛乳	さば 糸けずり節 冷凍豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 胚芽米 ねりごま ごま ごま油 三温糖 ごま油	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり 梅干し ねぎ なめこ	728	31.4	なめこのぬるぬるとした成分は胃や腸をまもってくれます。
29	金	シーフードクリームスパゲティ コーンサラダ ぶどうゼリー 牛乳	<small>牛乳 生クリーム むきえび 豆乳 いか ベーコン</small> 粉寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉 バター サラダ油 サラダ油 三温糖 三温糖	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく 白菜 にんじん ホールコーン ぶどうジュース	770	29.4	スパゲティの材料になる小麦粉はデュラムセモリナ粉といってコシのある食感に仕上がります。