

令和6年度 5月献立表

伊豆の国市立
菫山中学校

| 日 | 曜 | 献立 (牛乳は毎日つきます) | <赤> おもに体をつくるものになる食品 | | <緑> おもに体の調子を整えるものになる食品 | | <黄> おもにエネルギーのものになる食品 | | エネルギー たんぱく質 脂質% | お知らせ | |
|----|---|--|------------------------|-----------------------|--|--|-------------------------|---|---------------------------|------------|--------|
| | | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミン | 炭水化物 | 脂質 | | | |
| 1 | 水 | 抹茶ミルクトースト | | 脱脂粉乳 練乳 | 抹茶  | | 小麦粉 砂糖・ | ショートニング マーガリン | 785kcal 33.8g 37.6% | 八十八夜の行事食 | |
| | | 鶏ささみのアーモンド揚げ | 鶏肉 卵 | | | | 小麦粉 パン粉 | アーモンド 油 | | | |
| | | 小松菜サラダ | ハム | | 小松菜 | もやし  | | 砂糖 | | | ごま ごま油 |
| | | コンソメスープ | | | にんじん パセリ | 玉ねぎ | | じゃがいも | | | ごま 油 |
| | | お茶クリーム大福 | 白いんげん豆 | クリーム 練乳 脱脂粉乳 | 緑茶 | | | 砂糖 もち粉 デンプン 上新粉 水あめ | | | 油 |
| 2 | 木 | 中華おこわ | 焼き豚 | | | しょうが たけのこ 干し椎茸 | 米 砂糖 | ごま油 | 783kcal 28.2g 25.7% | こどもの日の行事食 | |
| | | チャプチェ | 豚肉 | | にんじん ピーマン | しょうが たけのこ もやし キャベツ | 砂糖 はるさめ | ごま油 ごま | | | |
| | | とうもろこしのスープ | ベーコン 卵 | | にんじん パセリ | 玉ねぎ とうもろこし | | 片栗粉 | | | 油 |
| | | かしわもち  | 小豆 | | | | | 米 砂糖 米粉 | | | |
| 3 | 金 | 憲法記念日  | | | | | | | | | |
| 6 | 月 | 振替休日  | | | | | | | | | |
| 7 | 火 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 825kcal 31.4g 29.6% | | |
| | | ハヤシライスソース | 豚肉 | | にんじん | 玉ねぎ しめじ | | 油 | | | |
| | | アスパラサラダ | いか | | にんじん アスパラガス | キャベツ | 砂糖 | ごま油 ごま | | | |
| | | ヨーグルト | | 練乳 脱脂粉乳 全粉乳 ｸﾘｰﾑ寒天 | | | 砂糖 | | | | |
| 8 | 水 | 横割り丸パン | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖・ | ショートニング | 784kcal 34.5g 42.3% | | |
| | | メンチカツ | 豚肉 卵 | 牛乳 | | 玉ねぎ | パン粉 小麦粉 | 油 | | | |
| | | 春キャベツのサラダ | ハム | | | キャベツ きゅうり | 砂糖 | 油 | | | |
| | | カレースープ | ベーコン 大豆 | | にんじん チンゲン菜 | にんにく 玉ねぎ | | 油 | | | |
| 9 | 木 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 808kcal 31.4g 22.6% | | |
| | | 新じゃがのそぼろ煮 | 鶏肉 生揚げ ちくわ | | にんじん グリーンピース | たけのこ こんにゃく | じゃがいも 片栗粉 砂糖 | 油 | | | |
| | | 野菜のごま醤油和え | ハム | | ほうれん草 | キャベツ | | ごま油 | | | |
| | | 安倍川白玉 | きな粉 | | | | 白玉団子 砂糖 | | | | |
| 10 | 金 | グリーンピースご飯 | | | グリーンピース | | 米 麦 | | 722kcal 32.1g 28.6% | | |
| | | 鶏肉のピリ辛焼き | 鶏肉 みそ | | 葉ねぎ | しょうが | 砂糖 | | | | |
| | | ほうれん草のナムル | | | にんじん ほうれん草 | もやし にんにく | 砂糖 | ごま油 ごま | | | |
| | | 若竹汁 | 油揚げ みそ | わかめ | 葉ねぎ | たけのこ | | | | | |
| | | ニューサマーオレンジ | | | | ニューサマーオレンジ | | | | | |
| 13 | 月 | 中華麺 | | | | | 小麦粉 | | 741kcal 34.6g 25.5% | | |
| | | しょうゆラーメンつけ汁 | 豚肉 なた | | にんじん 葉ねぎ チンゲン菜 | にんにく しょうが もやし | | ごま油 | | | |
| | | 春巻き | 豚肉 | | にんじん いら | 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ | はるさめ 片栗粉 小麦粉 | 油 ごま油 | | | |
| | | 中華サラダ | いか くらげ | | | きゅうり もやし | 砂糖 | ごま油 | | | |
| | | ブルーベリーゼリー | | 寒天 | | ブルーベリー | 砂糖 | | | | |
| 14 | 火 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 711kcal 32.0g 22.7% | 修学旅行わくわく献立 | |
| | | 鮭の西京焼き | 鮭 西京みそ | | 主に京都で作られる米こうじを 多く使った甘みのあるみそ | | | しょうが  | | | |
| | | おひたし | | | 小松菜 にんじん | もやし | | | | | |
| | | うすくず汁 | かまぼこ 豆腐 | | にんじん 葉ねぎ | しめじ えのき茸 | 片栗粉 | | | | |
| | | わらびもち | きな粉 | | | | 砂糖 わらび粉 でんぷん | | | | |
| 15 | 水 | 緑茶粉入りロールパン | | 脱脂粉乳 | 緑茶 | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング | 730kcal 32.0g 35.5% | | |
| | | 新じゃがいものグラタン | ハム | チーズ 牛乳 | グリーンピース パセリ | 玉ねぎ | 小麦粉 じゃがいも | 油 バター | | | |
| | | 荳わかめとツナのサラダ | マグロフレーク | 荳わかめ | にんじん | もやし きゅうり | 砂糖 | ごま油 | | | |
| | | 卵スープ | 卵 | | にんじん チンゲン菜 | 玉ねぎ | 片栗粉 | 油 | | | |

献立表は、裏面に続きます

| 日 | 曜 | 献立 (牛乳は毎日つきます) | <赤> おもに体をつくるものになる食品 | | <緑> おもに体の調子を整えるものになる食品 | | <黄> おもにエネルギーのもとになる食品 | | エネルギー たんぱく質 脂質% | お知らせ |
|----|---|-------------------|------------------------|--------------------|---------------------------|---|-------------------------|------------------------|---------------------------|------|
| | | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミン | 炭水化物 | 脂質 | | |
| | | | 給食なし | | | | | | | |
| 16 | 木 | | 給食なし | | | | | | | |
| 17 | 金 | | 給食なし | | | | | | | |
| 20 | 月 | | 給食なし | | | | | | | |
| 21 | 火 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 759kcal 35.4g 26.3% | |
| | | 親子煮 | 鶏肉 卵 ちくわ | | にんじん | たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 | 砂糖 | | | |
| | | おかか和え | かつお節 | | 小松菜 | キャベツ もやし | | | | |
| | | きな粉ピーズ | 大豆 きな粉 | | | | 片栗粉 砂糖 | 油 | | |
| 22 | 水 | | 給食なし | | | | | | | |
| 23 | 木 | コーンピラフ | ベーコン | | にんじん | 玉ねぎ とうもろこし | 米 | バター | 742kcal 32.1g 27.4% | |
| | | 白身魚のチーズマヨネーズ焼き | メルルーサ | 牛乳 チーズ | パセリ | 玉ねぎ | | マヨネーズ | | |
| | | ラビオリスープ | 豚肉 | | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ | 小麦粉 パン粉 | 油 | | |
| | | パイナップル | | | | パイナップル | | | | |
| 24 | 金 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 729kcal 28.0g 30.6% | |
| | | 生揚げの四川煮 | 豚肉 生揚げ みそ | | | しょうが にんにく 根深ねぎ | 砂糖 片栗粉 | 油 | | |
| | | ハンサンスー | ハム | | にんじん | きゅうり キャベツ | はるさめ 砂糖 | ごま ごま油 | | |
| | | わかめスープ | | わかめ | 小松菜 | とうもろこし | | ごま油 ごま | | |
| 27 | 月 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 729kcal 27.5g 27.9% | |
| | | 豚肉とピーマンの炒め物 | 豚肉 | | 赤パプリカ ピーマン | しょうが にんにく たけのこ 黄パプリカ | 砂糖 片栗粉 | ごま油 油 | | |
| | | もやしのナムル | | | にら | もやし | 砂糖 | ごま油 ごま | | |
| | | はるさめスープ | 鶏肉 | | にんじん チンゲン菜 | 干し椎茸 | はるさめ | 油 | | |
| | | チーズデザート | ゼラチン | クリームチーズ 練乳 脱脂粉乳 | | りんご りんご果汁 レモン果汁 | 砂糖 | 油 | | |
| 28 | 火 | 山菜ご飯 | | | | わらび たけのこ しめじ なめこ | 米 麦 | | 712kcal 32.3g 19.6% | |
| | | いかの竜田揚げ | いか | | |  キャベツ | 片栗粉 | 油 | | |
| | | ほうれん草のごま和え | | | ほうれん草 にんじん | | 砂糖 | ごま | | |
| | | 白玉とえのきのすまし汁 | | | 小松菜 | ごぼう えのき茸 | 白玉団子 | | | |
| 29 | 水 | アーモンドトースト | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 砂糖 | ショートニング マーガリン アーモンド | 752kcal 30.7g 40.9% | |
| | | ウインナーと野菜のソテー | ウインナー | | にんじん | キャベツ もやし | | 油 | | |
| | | ポークピーズ | 豚肉 大豆 | チーズ | にんじん トマト | 玉ねぎ | 砂糖 じゃがいも | 油 | | |
| | | オレンジ | | | | オレンジ | | | | |
| 30 | 木 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 792kcal 37.8g 28.9% | |
| | | 松風焼き | 鶏肉 卵 みそ | 牛乳 あおのり | | 玉ねぎ しょうが  | 砂糖 パン粉 | 油 ごま | | |
| | | たけのこと鶏肉の煮物 | 鶏肉 | | にんじん さやいんげん | ごぼう たけのこ こんにゃく | 砂糖 | 油 | | |
| | | 豆乳みそ汁 | 豆腐 豆乳 みそ | | にんじん | 大根 キャベツ 根深ねぎ | | | | |
| 31 | 金 | 麦ご飯 | | | | | 米 麦 | | 745kcal 31.1g 33.9% | |
| | | 鶏肉のお茶目揚げ | 鶏肉 豆乳 | | 煎茶 | にんにく しょうが | 小麦粉 片栗粉 | 油 | | |
| | | 千草和え | 油揚げ | | 小松菜 にんじん | キャベツ こんにゃく | 砂糖 | ごま油 | | |
| | | 沢煮椀 | 豚肉 | | にんじん みつ葉 | ごぼう たけのこ 生椎茸 | | | | |

※献立は仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

5/5   **端午の節句**
(菖蒲の節句)

ちまき 

かしわもち 

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

