

# 学校給食予定献立表

(中学校・通常給食)

令和4年度5月

福生市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーのもとになる				
2	月	○	きびご飯 かまぼこのすまし汁 鯉のお茶揚げ たけのこと糸こんにの炒め煮	ぎゅうにゅうとうふ かまぼこ かつおぶたにくあぶらあげ	にんじん えのきたけ ながねぎ こまつなしょうが こなちや こんにやくたけのこ	こめ あぶら きび でんぷん さとう	798	40.8	<b>2日(月)【八十八夜】</b> <b>【5日端午の節句】</b> 2日は八十八夜です。八十八夜とは季節の移り変わりの目安となる雑節の一つで、立春から数えて八十八日目に当たる日のことです。暦の上ではこの日から夏になり、稲の種まきや茶摘みを始める目安としていました。 5日は端午の節句です。端午の節句とは男の子の成長を祈願する行事です。柏餅やちまきを食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
6	金	○	ターメリックライス キーマカレー 寒天サラダ ヨーグルト★	ぎゅうにゅうぶたにくだいず レンズまめ チーズ こんにやくかんてん わかめ まぐろフレークヨーグルト	にんにくしょうが ごぼう たまねぎ にんじん コーン キャベツ	こめ あぶら じゃがいも さとう	825	33.6	給食では八十八夜にちなんで、粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、端午の節句にちなんで、兜の形をしたかまぼこを使ったすまし汁と、皆さんがすくすく育つことを願って「たけのこと糸こんにの炒め煮」を出します。	
9	月	○	ご飯 かきたま汁 鯖の西京焼き 肉じゃが	ぎゅうにゅうとうふ たまご さわら みそぶたにくだいず	にんじん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ しらたき えだまめ	こめ あぶら でんぷん さとう じゃがいも	767	36.7	5日は端午の節句です。端午の節句とは男の子の成長を祈願する行事です。柏餅やちまきを食べたり、兜を飾ったりしてお祝いします。	
10	火	○	ご飯 豚汁 鶏肉の照り焼き 青菜とひじきのごま和え	ぎゅうにゅうぶたにく あぶらあげ みそ とりにく ひじき	しょうが ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ながねぎ もやし こまつな	こめ あぶら さといも さとう でんぷん ごま	787	35.7	給食では八十八夜にちなんで、粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、端午の節句にちなんで、兜の形をしたかまぼこを使ったすまし汁と、皆さんがすくすく育つことを願って「たけのこと糸こんにの炒め煮」を出します。	
11	水	□	スパゲッティミートソース マセドアンサラダ	ぶたにくだいず レンズまめ チーズ コーヒーミルク まぐろフレーク	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト えだまめ	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう じゃがいも	788	31.2	給食では八十八夜にちなんで、粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、端午の節句にちなんで、兜の形をしたかまぼこを使ったすまし汁と、皆さんがすくすく育つことを願って「たけのこと糸こんにの炒め煮」を出します。	
12	木	○	ご飯 じゃが芋と生揚げの味噌汁 めばるのみぞれあん たけのこの煮物	ぎゅうにゅうなまあげ みそ わかめ めばるとりにく	キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし こまつな ながねぎ だいこん にんじん こんにやく れんこん たけのこ	こめ あぶら じゃがいも でんぷん さとう	754	36.6	給食では八十八夜にちなんで、粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、端午の節句にちなんで、兜の形をしたかまぼこを使ったすまし汁と、皆さんがすくすく育つことを願って「たけのこと糸こんにの炒め煮」を出します。	
13	金	○	ご飯 ワンタンスープ 回鍋肉 フルーツ杏仁豆腐	ぎゅうにゅうとりにくぶたにく みそ	しょうが にんじん だいこん えのきたけ こまつな にんにく ながねぎ キャベツ ピーマン レモン パイナップル もも みかん	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう でんぷん あんにとんどうふ	768	28.7	給食では八十八夜にちなんで、粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、端午の節句にちなんで、兜の形をしたかまぼこを使ったすまし汁と、皆さんがすくすく育つことを願って「たけのこと糸こんにの炒め煮」を出します。	
16	月	○	ご飯 豆乳担々風スープ 中華風卵焼き★ きゅうりの中華漬け	ぎゅうにゅうぶたにく なまあげ とうにゅう たまご さくらえび	にんにくにんじん キャベツ こまつな きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま さとう でんぷん	784	30.3	給食では八十八夜にちなんで、粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、端午の節句にちなんで、兜の形をしたかまぼこを使ったすまし汁と、皆さんがすくすく育つことを願って「たけのこと糸こんにの炒め煮」を出します。	
17	火	○	ご飯 クラムチャウダー 鶏肉のマーメレード焼き キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅうベーコン スキムミルク あさり なまクリーム とりにく	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな コーン	こめ あぶら こむぎこ バター マーメレード オリーブあぶら さとう	835	36.6	給食では八十八夜にちなんで、粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、端午の節句にちなんで、兜の形をしたかまぼこを使ったすまし汁と、皆さんがすくすく育つことを願って「たけのこと糸こんにの炒め煮」を出します。	
18	水	○	ほうとう(山梨県の料理) ししゃものから揚げ(2本) ポテトサラダ はちみつパン★	ぶたにくあぶらあげ みそ ぎゅうにゅうからふとししゃも あおのり	ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ かぼちゃ ながねぎ きゅうり	あぶら ほうとう でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ はちみつパン	908	31.0	給食では八十八夜にちなんで、粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、端午の節句にちなんで、兜の形をしたかまぼこを使ったすまし汁と、皆さんがすくすく育つことを願って「たけのこと糸こんにの炒め煮」を出します。	
19	木	○	親子丼 (刻みのり) こんにやくサラダ 青りんごゼリー★	とりにく たまご のり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう あおりんごゼリー	767	34.6	給食では八十八夜にちなんで、粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、端午の節句にちなんで、兜の形をしたかまぼこを使ったすまし汁と、皆さんがすくすく育つことを願って「たけのこと糸こんにの炒め煮」を出します。	
20	金	○	ご飯 けんちん汁 鯖のさざれ焼き ごまきなこ和え	ぎゅうにゅうとうふ あぶらあげ さけ きなこ	こんにやく ほししいたけ だいこん にんじん ぶなしめじ ながねぎ パセリ ごぼう コーン	こめ あぶら ごまあぶら さといも ノンエッグマヨネーズ パンこ さとう ごま	762	34.8	給食では八十八夜にちなんで、粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、端午の節句にちなんで、兜の形をしたかまぼこを使ったすまし汁と、皆さんがすくすく育つことを願って「たけのこと糸こんにの炒め煮」を出します。	
23	月	○	ご飯 白玉と野菜の味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き 大根と豚肉の炒め煮	ぎゅうにゅうあぶらあげ みそ わかめ とりにくぶたにく	キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし こまつな にんにく ながねぎ しょうが にんじん だいこん こんにやく	こめ あぶら しらたまもち じゃがいも さとう ごまあぶら	764	33.7	給食では八十八夜にちなんで、粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、端午の節句にちなんで、兜の形をしたかまぼこを使ったすまし汁と、皆さんがすくすく育つことを願って「たけのこと糸こんにの炒め煮」を出します。	
24	火	○	ご飯 もずくの和風スープ 鰯のごまだれがけ じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅうなまあげ もずく あじぶたにくだいず	たまねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな しょうが にんじん さやいんげん	こめ あぶら でんぷん さとう ごま じゃがいも	782	32.8	給食では八十八夜にちなんで、粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、端午の節句にちなんで、兜の形をしたかまぼこを使ったすまし汁と、皆さんがすくすく育つことを願って「たけのこと糸こんにの炒め煮」を出します。	
25	水	○	胚芽丸パン★ コーンポタージュ タンダーチキン にんじんサラダ	ぎゅうにゅうスキムミルク なまクリーム とりにく ヨーグルト まぐろフレーク	たまねぎ コーン パセリ にんにく キャベツ にんじん きゅうり	はいがパン あぶら バター こむぎこ さとう	798	40.6	給食では八十八夜にちなんで、粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、端午の節句にちなんで、兜の形をしたかまぼこを使ったすまし汁と、皆さんがすくすく育つことを願って「たけのこと糸こんにの炒め煮」を出します。	
26	木	○	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 いわしハンバーグ 小松菜ともやしのお浸し (糸削り節)	ぎゅうにゅうあぶらあげ みそ いわし とりにく たまご とうにゅうかつおぶし	だいこん ぶなしめじ ながねぎ たまねぎ しょうが もやし こまつな にんじん	こめ あぶら じゃがいも パンこ さとう でんぷん	762	41.5	給食では八十八夜にちなんで、粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、端午の節句にちなんで、兜の形をしたかまぼこを使ったすまし汁と、皆さんがすくすく育つことを願って「たけのこと糸こんにの炒め煮」を出します。	
27	金	○	ご飯 麻婆豆腐 海藻サラダ みかんゼリー★	ぎゅうにゅうぶたにくだいず みそ とうふ かいそうミックス	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ にんじん きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら みかんゼリー	790	32.9	給食では八十八夜にちなんで、粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、端午の節句にちなんで、兜の形をしたかまぼこを使ったすまし汁と、皆さんがすくすく育つことを願って「たけのこと糸こんにの炒め煮」を出します。	
30	月	○	コーンピラフ 春キャベツのスープ イカの香草焼き フルーツ白玉	ぎゅうにゅうウインナー しろいんげんまめいか	たまねぎ コーン にんにく だいこん にんじん ぶなしめじ はるキャベツ パイナップル もも みかん	こめ バター あぶら オリーブあぶら しらたまもち さとう	753	29.6	給食では八十八夜にちなんで、粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、端午の節句にちなんで、兜の形をしたかまぼこを使ったすまし汁と、皆さんがすくすく育つことを願って「たけのこと糸こんにの炒め煮」を出します。	
31	火	○	ご飯 豚肉と玉ねぎの味噌汁 鯖の塩焼き じゃこサラダ	ぎゅうにゅうぶたにく あぶらあげ みそ わかめ さば ちりめんじゃこ	たまねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし こまつな だいこん にんじん きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら さとう	764	31.9	給食では八十八夜にちなんで、粉茶を使った「鯉のお茶揚げ」を、端午の節句にちなんで、兜の形をしたかまぼこを使ったすまし汁と、皆さんがすくすく育つことを願って「たけのこと糸こんにの炒め煮」を出します。	
給食回数							19	回		
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	830	34.2	



**18日(水)【19日食育の日】**

今月は山梨県の郷土料理「ほうとう」を紹介します。小麦粉を練った平打ち麺を、かぼちゃや季節の野菜、肉類と一緒に味噌仕立ての汁で煮込んだ料理です。麺同士がくっつかないようにするために使われる打ち粉がついたまま煮込むので、とろみがつき、味がよく絡みます。

**24日(火)**

**【旬の食材 もずく】**  
日本では99%が沖縄県で生産されているもずくは、4月～6月頃に最盛期を迎えます。「もずく」の名前は、ほかの海藻にくっついて育つという「藻付く」に由来するそうです。酢の物やかき揚げにしてもとてもおいしいもずくですが、給食では和風スープに使います。

◎給食の実施日は学校によって異なります。 ★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。 (問い合わせ先) 福生市学校給食センター (電話) 042-551-8351

◎牛乳欄の「□」はコーヒーミルクです。

◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

◎5月分給食費の口座引き落としは、5月31日(火)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。

