



# 5月 予定献立表



令和8年度  
文京区立第八中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
7 木	豚丼	○	豚肉		にんじん、さやいんげん(ゆで)	玉ねぎ	精白米、しらたき、砂糖	油	739 kcal 32.9 g
	けんちん汁		鶏肉、豆腐		にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、長ねぎ	里芋、こんにゃく		
	カラマンダリン					カラマンダリン			
8 金	五目おこわ	○	鶏肉、油揚げ		にんじん、さやいんげん(ゆで)	ごぼう、エリンギ	精白米、もち米、砂糖	ごま油	721 kcal 38.2 g
	はがつつおの竜田揚げ		はがつつお			しょうが	でんぷん、米粉	油	
	野菜のおろし和え		端午の節句		にんじん、こまつな	はくさい、だいこん	砂糖	油	
	若竹汁		飾りかまぼこ	カットわかめ		長ねぎ、たけのこ(ゆで)			
	黒糖寒天きなこがけ		きな粉	粉寒天				黒砂糖、砂糖	
11 月	ごはん	○					精白米		785 kcal 30.0 g
	新じゃが芋のそぼろ煮		高野豆腐、豚肉、大豆		にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース	じゃがいも、でんぷん、砂糖	油	
	のり和え			焼きのり	こまつな、にんじん	もやし	砂糖		
12 火	カレーライス	○	豚肉		にんじん	にんにく、しょうが、玉ねぎ、りんご	精白米、押麦、じゃがいも、薄力粉	油	790 kcal 30.5 g
	じゃこサラダ			ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ、きゅうり		油	
	ヨーグルト			脱脂加糖ヨーグルト					
13 水	豚キムチラーメン	○	豚肉、白みそ、赤みそ		にんじん、にら	にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、ホールコーン、白菜キムチ	蒸し中華めん	油、白ごま、ごま油	755 kcal 28.3 g
	いももち						じゃがいも、でんぷん、米粉、砂糖	油	
	にゅうない豆腐			粉寒天、牛乳		温州蜜柑缶詰(果肉)、パイナップル(缶)、りんご(缶)	砂糖		
14 木	ご飯	○					精白米、押麦		709 kcal 31.5 g
	豆腐の中華煮		豚肉、豆腐、うずら卵(水煮缶詰)		にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、ぶなしめじ、長ねぎ	砂糖、でんぷん	油、ごま油	
	糸寒天サラダ			糸寒天	にんじん	きゅうり、もやし、ホールコーン、玉ねぎ	砂糖	ごま油、白ごま	
15 金	ハムチーズトースト&シナモントースト	○	ハム	ビザチーズ			国内産小麦食パン、砂糖	有塩バター	795 kcal 30.9 g
	トマトシチュー		鶏肉、ひよこまめ(乾)		にんじん、ホールトマト	玉ねぎ、ぶなしめじ	じゃがいも、薄力粉	油	
	ツナサラダ		まぐろ缶詰(水煮フレーク)		にんじん	はくさい、もやし、玉ねぎ	砂糖	油	

※18日以降は裏面をご覧ください。

## 和食 端午の節句

今月の和食の日は、5月8日です。この日は、はがつつおの竜田揚げや若竹汁など、端午の節句の献立です。はがつつおは「勝男」にちなんで縁起がいいとされ、若竹汁に使うたけのこにはまっすぐスクスクと育て欲しいという願いが込められています。

また、端午の節句の食べ物は柏餅やちまきが代表的ですが、地域によって様々なものが食べられています。



あくまきは鹿児島県を中心に南九州で親しまれている、もち米を使った和菓子です。  
べこもちは北海道や東北地方で食べられている、米粉を使った二色の餅です。

## 食育の日

今月の食育の日は埼玉県の料理を提供します。 **埼玉県**



・かてめし……かてめしは、混ぜ合わせるという意味の「か」てる」が語源で、埼玉県全域に伝わる郷土料理です。昔、お米は貴重な食べ物だったため、季節の野菜や山菜、きのこなどをまぜて、量を増やして食べたことからこの名前がついたといわれています。



・ゼリーフライ…ゼリーフライは、おからとじゃがいも、長ねぎなどの野菜をよく混ぜたものをそのまま素揚げにした、埼玉県行田市の郷土料理です。名前の由来は、「小判型」をしている事から「銭(ぜに)フライ」と呼ばれ、それがなまって「ゼリーフライ」となりました。



・呉汁……埼玉県産の稲作が盛んな地域では、痩せた土地でも十分に育つ大豆を田んぼのあぜに植え、土地の有効活用を目的に栽培されていました。呉汁はなめらかになるまですりつぶした大豆を加えたみそ味の汁物です。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18月	ご飯						精白米		730 kcal 31.1 g
	ぎせい豆腐		鶏肉, 豆腐, たまご		にんじん	ぶなしめじ, 玉ねぎ	砂糖	油	
	千草和え	○	油揚げ		にんじん, こまつな	ホールコーン	糸こんにやく, 砂糖	油, ごま油, 白ごま	
	みそ汁		赤みそ, 白みそ	カットわかめ		だいこん	じゃがいも		
19火	かてめし		油揚げ	刻み昆布	にんじん	ごぼう, エリンギ	精白米, 押麦, 糸こんにやく, 砂糖	油	751 kcal 27.5 g
	ゼリーフライ		おから, たまご		にんじん	長ねぎ, 玉ねぎ	じゃがいも, 薄力粉, パン粉	油	
	おかか和え	○	かつおぶし		こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	呉汁		大豆, 豚肉, 赤みそ, 白みそ		にんじん, こまつな	だいこん, 長ねぎ	里芋		
	梅サイダー寒			粉寒天			加糖梅ドリンク	砂糖	
20水	グリーンピースごはん					グリーンピース	精白米		704 kcal 32.8 g
	鮭のみそ焼き	○	ぎんざけ, 白みそ			しょうが	砂糖		
	きんぴらごぼう		焼き竹輪		にんじん, さやいんげん(ゆで)	ごぼう	糸こんにやく, 砂糖	ごま油	
	のっぺい汁		鶏肉, 豆腐		にんじん, 葉ねぎ	だいこん	里芋, でんぶん		
21木	きな粉揚げパン		きな粉				ミルクパン, 砂糖	油	719 kcal 28.7 g
	肉団子と野菜のスープ	○	豚肉, 鶏肉, ひよこまめ(乾)		にんじん, こまつな	しょうが, ぶなしめじ, 玉ねぎ, はくさい, もやし	でんぶん		
	メロン					メロン(赤肉種)			
22金	麦ご飯						精白米, 押麦		824 kcal 30.1 g
	揚げ餃子	○	豚肉		にら	にんにく, しょうが, 長ねぎ, ぶなしめじ, キャベツ	ぎょうざの皮, でんぶん, 薄力粉	ごま油, 油	
	南蛮和え			カットわかめ	にんじん	キャベツ, きゅうり, もやし	砂糖	油	
	中華コーンスープ		豆腐, たまご		にんじん, 小松菜	玉ねぎ, ホールコーン, クリームコーン	でんぶん	ごま油	
25月	さばそぼろ丼	○	たいせいようさば, たまご		にんじん, さやいんげん	ぶなしめじ, しょうが	精白米, 砂糖	油	778 kcal 31.3 g
	みそけんちん汁		鶏肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		にんじん	だいこん, 長ねぎ, ぶなしめじ	里芋, こんにやく		
	きよみ					きよみ			
26火	五目あんかけやきそば	○	豚肉, むきえび, いか, うずら卵(水煮缶詰)		にんじん, こまつな	しょうが, 玉ねぎ, キャベツ, もやし	むし中華めん, でんぶん	油, ごま油	792 kcal 36.5 g
	青のりポテトビーンズ		大豆	あおのり			でんぶん, じゃがいも	油	
	小玉すいか					小玉すいか			
27水	ごはん						精白米		719 kcal 30.5 g
	ししゃもの南蛮漬け	○		ししゃも(生干し)		長ねぎ	でんぶん, 砂糖	油	
	ごま和え				こまつな, にんじん	もやし, キャベツ	砂糖	白ごま, 練りごま	
	豚汁		豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		にんじん	ごぼう, だいこん, ぶなしめじ, 長ねぎ	こんにやく, 里芋	油	
28木	ホットドッグ		ウィンナー			キャベツ	国内産小麦パン		794 kcal 31.1 g
	チキンチャウダー	○	ベーコン, 鶏肉	牛乳, クリーム(乳脂肪)	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも, 薄力粉	油, 有塩バター	
	アーモンドサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり		アーモンド(スライス), 油	
29金	麦ご飯						精白米, 押麦		744 kcal 30.6 g
	家常豆腐	○	豚肉, 赤みそ, 八丁みそ, 生揚げ		にんじん	にんにく, しょうが, 長ねぎ, ぶなしめじ, 玉ねぎ, キャベツ	砂糖, でんぶん	油	
	春雨サラダ				にんじん	もやし, きゅうり	普通はるさめ, 砂糖	白ごま, ごま油	

※学校行事や食材購入の都合により、やむをえず給食内容を変更することがあります。  
 ※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
5月平均	755	31.3
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5

## 成長期に必要なカルシウムをとろう

成長期にあたる小・中学生は、成人とくらべて、骨の成長が盛んな時期です。丈夫な骨や歯をつくるためには、カルシウムを十分にとることが大切です。成長と共に骨量が増えるこの時期に骨を強くしておくことで、将来、骨粗しょう症になりにくくなります。

またカルシウムは、筋肉の収縮や神経を安定させる役割もあります。心身共に健康に成長するために、毎日の食事でカルシウムをしっかり取るように心がけましょう。



1日にとりたいカルシウム量(mg)

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~17歳
男子	600	650	700	1000	800
女子	550	750	750	800	650

## カルシウムを多くとれる食品



食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳	コップ1杯	230mg
ヨーグルト	100g	120mg
こまつな	100g	170mg
みずな	100g	210mg
ししゃも	50g	180mg
納豆	1パック(50g)	46mg
木綿豆腐	100g	93mg

乳製品や小魚、大豆製品、緑黄色野菜などに多く含まれます。特に乳製品のカルシウムは体の吸収率が高く、効率よくとれます。

## カルシウムと一緒にビタミンDをとるべし

体内でカルシウムの吸収を高めるには、ビタミンDが必要です。いわしやさんまなどの魚や、まいたけやきくらげなどのきのこ、卵などに多く含まれています。特に、しらすなどの小魚は、カルシウムもビタミンDも豊富に含んでいるので、おすすめです。

【ビタミンDを多く含む食品】



給食の時間に牛乳を飲まない生徒を多く見かけます。上の表のように、中学生には多くのカルシウムが必要とされています。アレルギーや体調が優れない場合以外は、毎日しっかり飲むようにしましょう。

