



5月 予定献立表



令和7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	
2金	ドライカレー		豚肉, ひよこめめ		にんじん, ビーマン	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ぶなしめじ	精白米, 薄力粉	油	753 kcal 27.4 g
	ツナわかめサラダ		オイルツナ	カットわかめ	にんじん	キャベツ, きゅうり	砂糖	油	
	カラマンダリン					カラマンダリン			
7水	五目おこわ		鶏肉, 油揚げ	ぶんきょう 和食	にんじん, さやいんげん	ごぼう	精白米, もち米, 砂糖	ごま油	726 kcal 39.0 g
	はがつおの竜田揚げ		はがつお			しょうが	でんぶん	油	
	お浸し			端午の節句	こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
	若竹汁			カットわかめ		長ねぎ, たけのこ(ゆで)			
	抹茶ミルクゼリー			粉寒天, 牛乳, クリーム(乳脂肪)			砂糖		
8木	ミルクパン						ミルクパン		788 kcal 31.4 g
	マカロニグラタン		鶏肉, むきえび	牛乳, 液体ミルク, クリーム(乳脂肪), 粉チーズ	にんじん	玉ねぎ, ぶなしめじ	マカロニ・スパゲッティ, 薄力粉, パン粉	油, 有塩バター	
	グリーンサラダ					キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	砂糖	油	
9金	麦ご飯						精白米, 押麦		801 kcal 28.3 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, きゅうり, もやし	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		砂糖	油	
	中華コーンスープ		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	
12月	卵入りわかめうどん		鶏肉, たまご	カットわかめ	にんじん	長ねぎ	冷凍うどん, でんぶん		755 kcal 27.0 g
	千草和え		油揚げ		にんじん, こまつな	ホールコーン	糸こんにゃく, 砂糖	油, ごま油, いらごま	
	大学芋						さつまいも, 砂糖, 水あめ	油	
13火	菜飯				こまつな		精白米	油, いらごま	816 kcal 30.6 g
	新じゃが芋のそぼろ煮		高野豆腐, 豚肉		にんじん, さやいんげん	玉ねぎ, ぶなしめじ	じゃがいも, でんぶん, 砂糖	油	
	野菜の磯辺和え			焼きのり	こまつな, にんじん	もやし	砂糖		
14水	セコデボンジョ		鶏肉			にんにく, 玉ねぎ	精白米	油	764 kcal 29.4 g
	コーンサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン		油	
	豆乳ココアプリン		豆乳	アガー			砂糖		
15木	チーズサンドトースト			スライスチーズ			胚芽食パン		805 kcal 37.6 g
	ポークビーンズ		ベーコン, 豚肉, 大豆	クリーム(乳脂肪), 粉チーズ	にんじん, ホールトマト	玉ねぎ, にんにく, セロリ	じゃがいも, 砂糖	油	
	じゃが芋のハニーサラダ				にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	じゃがいも, はちみつ	油	
16金	ごはん						精白米		701 kcal 34.6 g
	あじのさんが焼き		あじ, 鶏肉, たまご, 白みそ		にんじん, しそ葉	長ねぎ, しょうが			
	江戸菜のごま和え				江戸菜, にんじん	もやし, キャベツ	砂糖	すりごま, 練りごま	
	かぶのみそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ			かぶ	じゃがいも		
	南津海(なつみ)					なつみ			

※19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7日です。この日は、はが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って欲しいという願いが込められています。みなさんが大きく成長することを願い、給食を作ります。楽しみにしててください。



食育の日

5月の食育の日は千葉県をテーマに提供します。



- ・あじのさんが焼き…千葉県の海沿いに昔から伝わる郷土料理で、漁師が船の上で作った料理がもとになっています。釣ったばかりの魚をみそと一緒に細かくたたいた料理を「なめろう」といい、これを山仕事の際あわびの殻に詰めて山小屋で蒸したり焼いたりして食べていました。山の家で食べたので山家(さんが)と名前がついたそうです。
- ・江戸菜のごま和え…江戸菜は千葉県の農家が品種改良した小松菜です。一般的な小松菜の約2倍の大きさで、苦みが少なく、ビタミン類やカルシウム、鉄分、食物繊維を多く含みます。この日はごま和えにさせていただきます。シャキシャキとした食感を楽しみましょう。
- ・かぶのみそ汁……かぶは千葉県の特産品であり全国1位の生産量を誇ります。5月は特に美味しい時期で、手に入ればこの日は千葉県産のかぶを葉つきで使用する予定です。

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	
19月	えびクリームライス		鶏肉、むきえび	牛乳、クリーム(乳脂肪)	にんじん、こまつな	玉ねぎ、ぶなしめじ	精白米、薄力粉	油、有塩バター	782 kcal 29.2 g
	こぎつねサラダ		油揚げ		こまつな、にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	
	雪中貯蔵甘夏					甘夏みかん			
20火	ごはん						精白米		705 kcal 32.4 g
	ひじき入り卵焼き		鶏肉、たまご	ひじき	にんじん	玉ねぎ、ぶなしめじ	砂糖	油	
	野菜のしょうが和え				こまつな、にんじん	もやし、しょうが	砂糖		
	みそ汁		油揚げ、赤みそ、白みそ			だいこん	じゃがいも		
21水	メープルトースト						食パン、砂糖、メープルシロップ	有塩バター	787 kcal 27.7 g
	トマトシチュー		鶏肉、ひよこめめ		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	
	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	
22木	グリーンピースごはん					グリーンピース	精白米		700 kcal 32.4 g
	魚の西京焼き		シルバー、西京みそ				砂糖		
	きんぴらごぼう		焼き竹輪		にんじん	ごぼう	糸こんにゃく、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		
23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	砂糖、でんぶん	油	
	春雨サラダ				にんじん	もやし、きゅうり	はるさめ、砂糖	いりごま、ごま油	
26月	麦ご飯						精白米、押麦		754 kcal 33.9 g
	いかと大豆のかりんとうがらめ		いか、大豆			しょうが	でんぶん、薄力粉、砂糖	油	
	ゆかりあえ				こまつな、にんじん	もやし			
	かきたま汁		豆腐、たまご		こまつな	玉ねぎ	でんぶん		
27火	みそラーメン		豚肉、赤みそ、白みそ、八丁みそ		にんじん、にら	にんにく、しょうが、玉ねぎ、長ねぎ	むし中華めん、でんぶん	油、ごま油	741 kcal 30.5 g
	青のりポテト			あおのり			じゃがいも	油	
	河内晩柑					河内晩柑			
28水	ご飯						精白米		712 kcal 32.4 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	
	おかか和え		かつおぶし		こまつな、にんじん	もやし	砂糖		
	豚汁		豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ		にんじん	ごぼう、だいこん、長ねぎ	こんにゃく、里芋	油	
29木	ご飯						精白米、押麦		708 kcal 31.4 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、長ねぎ	砂糖、でんぶん	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、いりごま	
30金	ビーンズドッグ		豚肉、いんげんまめ	ピザチーズ	にんじん	にんにく、玉ねぎ、ぶなしめじ	コッペパン、薄力粉	油	710 kcal 31.1 g
	ABCスープ		鶏肉		にんじん	にんにく、玉ねぎ、キャベツ	じゃがいも、ABCマカロニ	油	
	パインゼリー			粉寒天			パイン濃縮還元ジュース、パイン(缶)	砂糖	

※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	750	31.5
文京区学校給食摂取基準	780~880	27.0~41.5

こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまだ暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。

のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。

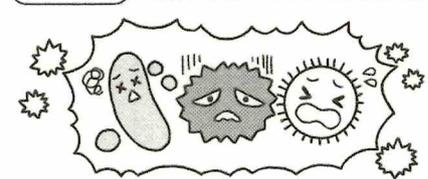


暖かくなってきたら要注意！！

食中毒予防の3原則

細菌性食中毒を防ぐには、細菌を食べ物に「つけない」、食品についた細菌を「増やさない」「やっつける」の3つが大切です。

- つけない 石けんでしっかり手を洗う。
- 増やさない 冷蔵庫や冷凍庫などで適切に保存し、調理後はすぐ食べる。
- やっつける 肉類などは中心部まで加熱殺菌。



食事からも水分補給

わたしたちは、飲み物だけではなく、食べ物からも水分補給をしています。食事を抜いてしまうと、体の水分が不足して、熱中症などになりやすくなります。朝食をはじめ、3食をきちんと食べることが大切です。

約
360mLの
水分

