

# 5月 献立

令和6年度 文京区立第六中学校

学校給食 摂取基準	エネルギー	780Kcal	今月の平均	764
	たんぱく質	27.0~41.5g		30.8
	脂質	18.4~27.6g		25.1

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
2	木	牛乳		牛乳					761 kcal
		ちまき風五目おこわ	豚肉	桜エビ	米	サラダ油,ゴマ油	にんじん	ごぼう,ながねぎ	32.1 g
		お節旬すまし汁	鶏肉,豆腐,かまぼこ				にんじん,こまつな	だいこん,ながねぎ	2.8 g
		よもぎ団子	きな粉		白玉粉,上新粉,砂糖		よもぎ		
			<b>端午の 節旬の献立</b>						
7	火	牛乳		牛乳					842 kcal
		アスパラコーンピラフ	ベーコン		米	バター	にんじん,アスパラガス	コーン	33.3 g
		ツナとチーズのオムレツ	ツナ,たまご	チーズ,生クリーム			こまつな		2.8 g
		ミネストローネ	鶏肉		ABCマカロニ		にんじん,パセリ,トマト ビュレ	玉ねぎ,キャベツ	
		日向夏						ひゅうがなつ	
8	水	牛乳		牛乳					832 kcal
		みそラーメン	豚肉,赤みそ,たまご		むし中華めん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,にら	にんにく,しょうが,キャベツ, もやし,ながねぎ,コーン	32.8 g
		ちりめんじゃこのおひたし		ちりめんじゃこ	砂糖		こまつな,にんじん	もやし	4.0 g
		白玉フルーツポンチ			白玉粉,砂糖			みかん缶,パイナップル 缶,黄桃缶	
9	木	牛乳		牛乳					793 kcal
		メキシカンピラフ	ウィンナー		米	サラダ油	にんじん,ピーマン	玉ねぎ	29.2 g
		ポークビーンズ	豚肉,大豆,いんげんまめ		じゃがいも,薄力粉,砂糖	サラダ油	にんじん,トマトビュレ	玉ねぎ,マッシュルーム	2.5 g
		フレンチサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	
10	金	牛乳		牛乳					742 kcal
		ココア揚げパン			ショートニングパン,グラ ニュー糖	サラダ油			29.3 g
		豚ポトフ	豚肉		じゃがいも		にんじん	玉ねぎ,キャベツ	2.6 g
		メロン						メロン	
13	月	牛乳		牛乳					769 kcal
		かきたまうどん	鶏肉,たまご		うどん,でんぶん	サラダ油	にんじん,こまつな	玉ねぎ,はくさい,ながねぎ, ぶなしめじ	31.7 g
		ちくわの磯辺揚げ	焼き竹輪	青のり	薄力粉	サラダ油			3.4 g
		ゴマ酢あえ	焼き竹輪		砂糖	白ごま	にんじん	もやし,きゅうり	
14	火	牛乳		牛乳					851 kcal
		麦ごはん			米,押麦				33.0 g
		豚と厚揚げのみそ炒め	生揚げ,豚肉,赤みそ		砂糖,でんぶん	サラダ油	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,玉ねぎ, はくさい,ながねぎ, ぶなしめじ,だいこん	2.8 g
		おろしあえ			砂糖		こまつな,にんじん		
ミルクプリン・ピーチソース		寒天,生クリーム,調理用 牛乳	砂糖,コーンスターチ			ピーチジュース			
15	水	牛乳		牛乳					730 kcal
		筍ごはん	油揚げ		米			たけのこ	26.1 g
		白身魚の塩こうじ焼き	ホキ						3.6 g
		じゃがいもきんぴら	豚肉		じゃがいも,砂糖	サラダ油,白ごま	にんじん,ピーマン	しょうが,れんこん	
		さつま汁	豚肉,豆腐,赤みそ,白み そ		さつまいも		にんじん	だいこん,ごぼう,ながね ぎ	
16	木	牛乳		牛乳					714 kcal
		はちみつレモントースト	<b>運動会応援献立①</b>		食パン,グラニュー糖,は ちみつ	マーガリン		レモン	25.9 g
		肉団子トマトスープ	豚ひき肉,鶏ひき肉		パン粉,でんぶん,じゃが いも,砂糖,薄力粉	サラダ油	にんじん,トマトビュレ	ながねぎ,しょうが,玉ね ぎ	2.5 g
		クルトンサラダ			砂糖,食パンの耳	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり,コー ン,玉ねぎ	
17	金	ジョア		ジョア					820 kcal
		カツカレー	豚肉		米,じゃがいも,薄力粉, パン粉	サラダ油	にんじん	しょうが,にんにく,玉ねぎ	29.2 g
		カラフルサラダ	<b>運動会応援献立②</b>			サラダ油	にんじん,赤ピーマン	キャベツ,きゅうり,黄ピー マン,ガーリックパウ ダー,レモン汁	2.0 g
18	土	牛乳		牛乳					735 kcal
		豚の生姜焼き丼	豚肉		米,でんぶん	サラダ油	にんじん,こまつな	しょうが,玉ねぎ,ながね ぎ	28.9 g
		のりあえ		のり	砂糖	こまつな,にんじん	キャベツ	2.3 g	

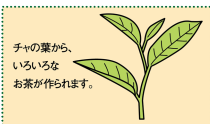
日曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
21 火	牛乳		牛乳					745 kcal
	回鍋肉丼	豚肉,赤みそ		米,押麦,砂糖,てんぷん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,ピーマン	しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ	28.4 g
	青大豆入り中華サラダ	青大豆		砂糖	ゴマ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	2.3 g
22 水	牛乳		牛乳					797 kcal
	大豆入りひじきごはん	鶏肉,大豆,油揚げ	ひじき	米	サラダ油	にんじん,さやいんげん		39.0 g
	そばろり厚焼き卵	鶏ひき肉,たまご		砂糖	サラダ油	にんじん	しょうが,玉ねぎ	3.0 g
	豚汁	豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ		こんにゃく		にんじん	だいこん,ごぼう,玉ねぎ,ながねぎ	
	みしょうかん						みしょうかん	
23 木	牛乳		牛乳					718 kcal
	ごはん			米				25.2 g
	ししゃもフライ		ししゃも	薄力粉,パン粉	サラダ油			2.7 g
	大根ときゅうりのピリ辛あえ				ゴマ油		きゅうり,だいこん	
	みそ汁	生揚げ,赤みそ,白みそ				にんじん	キャベツ	
24 金	牛乳		牛乳					751 kcal
	ごはん			米				32.0 g
	ホロウ(みそ)漬け豚肉のオープン焼き	豚肉,赤みそ,八丁みそ		はちみつ			しょうが	2.0 g
	伴三すう			春雨,砂糖	ゴマ油	にんじん	きゅうり,もやし	
	ヨゴ風鶏鍋(スチャル)	鶏肉				にんじん,こまつな,みずな	しょうが,だいこん	
27 月	牛乳		牛乳					738 kcal
	まつぶた寿司	さば,たまご	昆布	米,砂糖	サラダ油	にんじん,さやいんげん	新しょうが,かんぴょう,干し椎茸	31.8 g
	生麩のすまし汁	鶏肉,豆腐		おふ		にんじん	だいこん,ながねぎ	2.7 g
ほうじ茶プリン		寒天,調理性牛乳	砂糖					
28 火	牛乳		牛乳					731 kcal
	焼きピロシキ	豚ひき肉		無塩パン,パン粉,薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ	34.3 g
	ボルシチ	豚肉		じゃがいも		にんじん,トマトピューレ	にんにく,キャベツ,ビート	2.3 g
	アロエヨーグルト		ヨーグルト	砂糖			アロエ,りんご缶,シロップ	
29 水	牛乳		牛乳					708 kcal
	ごはん			米				30.2 g
	鯰バーグ	まあじ,豚ひき肉,豆腐		パン粉,砂糖,てんぷん	サラダ油		玉ねぎ,しょうが	2.8 g
	わりとちくわのゴマ酢あえ	焼き竹輪		砂糖	黒ごま		きゅうり	
	みそ汁	生揚げ,赤みそ,白みそ					ながねぎ,だいこん	
30 木	牛乳		牛乳					705 kcal
	ソース焼きそば	豚肉		むし中華めん	サラダ油	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,玉ねぎ,キャベツ	28.9 g
	揚げギョウザ	豚ひき肉		ぎょうざの皮,てんぷん	サラダ油,ゴマ油	にら	キャベツ	2.4 g
	冷凍みかん						冷凍みかん	
31 金	牛乳		牛乳					804 kcal
	きなこ豆乳トースト	きな粉,調製豆乳		食パン,砂糖				34.0 g
	鱈のカレーシチュー	ベーコン,鶏肉,みじん切,大豆,白いんげん豆	調理性牛乳	じゃがいも,薄力粉	サラダ油	ホールトマト,にんじん	しょうが,にんにく,りんご,玉ねぎ,セロリー,ぶなしめじ	2.6 g
	豆と野菜のマリネ	大豆		砂糖	サラダ油	にんじん	きゅうり,れんこん,えだまめ	
	アップルゼリー		寒天	砂糖			りんごジュース	

ブックメニュー  
～天と地の守り人～

修学旅行  
～京都府の献立～

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改定に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。  
※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。

## お茶



お茶は、ツバキ科の常緑樹「チャ」の葉から作られます。緑茶のほか、ウーロン茶や紅茶も同じチャの葉を原料としますが、チャの木の品種、加工方法の違いで、香りや味わいは大きく異なります。緑茶は、葉を蒸したり、釜でじっくりした後に、もみながら乾燥させたもので、加熱することで「酸化酵素」の働きを止め、発酵(酸化)させないので「不発酵茶」ともいいます。葉の緑色が保たれ、さわやかな香りが特徴です。一方、紅茶は十分に発酵させた「発酵茶」、ウーロン茶は途中で発酵を止めた「半発酵茶」です。また、微生物の力で発酵させる「後発酵茶」という珍しいお茶もあります。日本で作られているのは、富山県の「バタバタ茶」、高知県の「碁石茶」、徳島県の「阿波晩茶」、愛媛県の「石鎚黒茶」の4種類で、それぞれ作り方も味わいも異なります。

チャの木が中国から輸入され、日本での栽培が始まったのは1191年といわれています。当時は眠気覚ましとして、お坊さんの修行に重宝されたそうです。

京都の「高山寺」は日本で初めてチャノキが育てられた場所としても知られています。「日本最古之茶園」の碑がありますので、もし行くことがあればチェックしてみてください。