



5月 献立表

西葛西中学校

日	曜日	主食	牛乳	主菜・副菜及びデザート	主な材料	エネルギー	備考
						蛋白質g	
6	木	中華風おこわ	○	磯あえ すまし汁 抹茶ミルク寒天	米 もち米 豚肉 ほうれん草 人参 じゃが芋 絹豆腐 小松菜	783 32.5	1年生遠足
7	金	麦ごはん	○	カツオと大豆の甘辛あえ 果物 新じゃがの煮付け 木の芽あえ	カツオ 大豆 じゃが芋 わけぎ ほうれん草 うど イカ 茎わかめ	830 36.6	旬のカツオを揚げます
10	月	ジャージャー麺	○	トマトサラダ フルーツタピオカ	蒸し中華麺 豚肉 もやし トマト きゅうり わかめ にんにく 生薑	869 30.3	
11	火	麦ごはん	○	鯛のピリ辛ソース あさり味噌汁 豚肉とニンニクの芽炒め	米 鯛 あさり 豚肉 長ネギ 人参 たけのこ 茎にんにく	821 34.7	鉄分を多く含んだあさりのみそ汁
12	水	ホットドック	○	キャロットポタージュ イタリアンサラダ くだもの	キャベツ フランクフルト じゃが芋 クリームコーン 牛乳 レタス	970 32.8	サラダも食べましょう
13	木	桜エビの炊き込みごはん	○	竹輪の二色揚げ ごまあえ 八宝みそ汁	米 さくらえび しらす干し 竹輪 あおのり じゃが芋 大根 もやし	782 30.8	旬の桜エビを炊き込みます。
14	金	グリーンピースごはん	○	豆腐入りふくさ卵 野菜の炒り煮 わかめとえのきのみそ汁 果物	米 もち米 むきえんどう 鶏挽肉 人参 玉葱 卵 蓮根 牛蒡	829 34.4	初夏の薫りいっぱいのグリーンピース
17	月	昆布ご飯	○	鮭の塩焼き お浸し 大豆と揚げボールの煮物	米 鮭 大豆 鶏肉 揚げボール こんにやく 人参 じゃが芋 もやし	821 36.8	大豆の煮物も食べましょう
18	火	五目焼きそば	○	ふわふわ卵スープ 豚肉のかりんと揚げ 果物	蒸し中華麺 豚肉 白菜 玉葱 うずら卵 絹豆腐 さつまいも	896 37.4	豚肉と薩摩芋を揚げみつをからませます
19	水	チキンライス	○	青菜と卵のスープ コーンアスパラソテー 果物	米 鶏肉 玉葱 人参 卵 なた 小松菜 アスパラガス エリンギ	751 30.0	
20	木	麦ごはん アミ入り小魚佃煮	○	豚肉の梅揚げ キャベツのみそ汁 茎わかめこんにやく炒り煮	米 しらす干し 豚肉 こんにやく 茎わかめ 人参 いんげん 里芋	873 33.2	カルシウムたっぷり手作り佃煮
21	金	フランスパン	○	クラムチャウダー ブルーベリーヨーグルト レモンドレッシングサラダ	フランスパン バター あさり 玉葱 人参 じゃが芋 きゅうり キャベツ	821 26.5	
24	月	カレーライス	○	わかめサラダ フルーツ盛り合わせ	米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 茎わかめ キャベツ きゅうり	917 28.2	サラダも食べましょう
25	火	こぎつねごはん	○	すり身揚げ かぶの三色漬け かきたま汁 栗ようかん	鶏挽肉 油揚げ ごま わかめ トビウオすり身 かぶ 卵 くり	875 40.2	トビウオのすり身を使います
26	水	梅ジャコご飯	○	ヘルシーハンバーグ 粉ふき芋 もやしソテー ひじきサラダ	米 豚挽肉 豆腐 玉葱 人参 じゃが芋 もやし ひじき 卵	879 38.0	下煮したヒジキをサラダに加えます
27	木	豚キムチ丼	○	しめじとわかめのスープ ブロッコリーのごま醤油 果物	米 豚肉 キムチ チンゲンサイ 豆腐 しめじ ブロッコリー 人参	701 26.7	ピリツとした辛みが人気の丼メニュー
28	金	スパゲティ ホワイトソース	○	グリーンサラダ バナナケーキ	スパゲティ ベーコン コーン 玉葱 人参 ピーマン セロリ	880 26.9	バナナいっぱいケーキを焼きます
31	月	カレーミート サンド(セルフ)	○	ミネストローネ キャロット寒天 わかめとコーンのサラダ	豚挽肉 大豆 鶏肉 トマト 人参 じゃが芋 キャベツ きゅうり かぶ	826 36.2	オレンジ色鮮やかなキャロット寒天

都合により献立を変更することがありますのでご了承ください！！

5月目標

食事のマナーについて 考えましょう！！

- ・食前食後のあいさつをする
- ・食事中の姿勢と話題に気をつける
- ・食器などの取り扱いに注意する
- ・楽しく会食する



春の味覚

朝ごはんを必ず食べましょう！！

今月は遠足や運動会の練習も始まります。日頃から、体力をたくわえておかないと、肝心な時に参加できないこともあります。そのためにはまず、朝食をきちんと食べること。1日のエネルギーのもとになる朝食を食べないと、午前中元気に活動できず、授業などにも集中できません。朝ごはんを必ず食べて登校しましょう。



お願い

- * 給食費は毎月28日に引落となります。よろしくお願ひします。(5月～12月までの8回です)
- * 給食当番の生徒が、週末に白衣・テーブルクロス等を持ち帰りますので、ご家庭での洗濯及びアイロンがけをお願い致します。

若葉がきらきらと5月のさわやかな風にゆれています。新学期が始まってはや一ヶ月、新しい学年にも慣れてきた頃でしょう。でも、季節の移り変わるこの時期は、緊張がほぐれて疲れが出やすい時でもあります。疲れをためないよう早寝早起きし、朝食をしっかり食べて、元気に登校しましょう。今月の給食では、アスパラ、グリーンピース、うど等の春の野菜を使いました。給食を通して春のいぶき、春の香りを楽しんでください。