

5月 予定献立表

2025年		東京家政大学附属女子中学校 給食室					
日	曜 日	献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	木	野菜たっぷりちゃんぽん 揚げごぼうと海苔の和風サラダ カップヨーグルト(鉄分強化) 柏もち	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 海苔 カップヨーグルト 小豆	小麦粉 油 砂糖 上新粉	キャベツ 人参 もやし 玉葱 ごぼう レタス 大根	エネルギー たんぱく質 脂質	704 kcal 23.6 g 18.3 g
2	金	玄米入りご飯 鶏の唐揚げ 温野菜の青じそドレッシング和え かぼちゃの練乳風味 ひじきとさつま揚げの煮物 味噌汁(玉葱・わかめ) カップヨーグルト	鶏肉 ひじき さつま揚げ わかめ 味噌 カップヨーグルト	精白米 玄米 片栗粉 油 練乳 砂糖	キャベツ 小松菜 人参 青じそ かぼちゃ ごぼう 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質	838 kcal 26.1 g 28.1 g
7	水	ご飯 麻婆豆腐 切干し大根とわかめの中中華和え 中華スープ(小松菜・人参・ねぎ) 牛乳	豆腐 豚肉 味噌 わかめ 卵 牛乳	精白米 油 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油	ねぎ 玉葱 人参 キュウリ 干し椎茸 グリンピース 切干し大根 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質	703 kcal 23.7 g 21.3 g
8	木	コッペパン ミートボール入り春野菜ポトフ エビマヨクロック 果物(バナナ) 飲むヨーグルト	牛肉 豚肉 卵 エビ 飲むヨーグルト	コッペパン 小麦粉 マヨネーズ 油 じゃがいも	玉葱 キャベツ 人参 アスパラガス トマト サニーレタス バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質	642 kcal 24.9 g 22.7 g
9	金	玄米入りご飯 鮭の南蛮風タルタルソースがけ 小松菜ともやしの韓国海苔和え マロニーサラダ 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) マンゴーヨーグルト	サケ 韓国海苔 卵 ハム 油揚げ 味噌 ヨーグルト	精白米 玄米 片栗粉 油 マヨネーズ マロニー ごま油 砂糖	玉葱 キュウリ 小松菜 もやし 人参 ミトマ キャベツ コーン マンゴー かぼちゃ	エネルギー たんぱく質 脂質	811 kcal 27.1 g 27.2 g
12	月	ハヤシライス シーザーサラダ 果物(河内晩柑) 牛乳	牛肉 チーズ 牛乳	精白米 油	玉葱 人参 エリンギ キャベツ サニーレタス トマト ヤングコーン 河内晩柑	エネルギー たんぱく質 脂質	818 kcal 24.6 g 34.0 g
13	火	竹の子とカニの混ぜ寿司 豆腐焼売 小松菜と油揚げのおかか炒め 味噌汁(ニラ・じゃがいも) 飲むヨーグルト	カニカマ 海苔 卵 豆腐 油揚げ かつお節 味噌 飲むヨーグルト	精白米 砂糖 小麦粉 ごま 油 じゃがいも	タケノコ かんぴょう 人参 アスパラガス 枝豆 ニラ サニーレタス 小松菜 モヤシ	エネルギー たんぱく質 脂質	638 kcal 21.5 g 14.6 g
14	水	ご飯 チーズハンバーグ 人参グラッセ フライドポテト コーンサラダ コンソメスープ カップヨーグルト	牛肉 豚肉 卵 チーズ カップヨーグルト	精白米 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ ごま	玉葱 人参 ブロッコリー レタス 豆苗 きゅうり コーン キャベツ エリンギ	エネルギー たんぱく質 脂質	734 kcal 25.7 g 22.5 g
15	木	じゃことごぼうの炊き込みご飯 チキンカツ 生野菜の付け合せ もやしとわかめのごま酢和え 味噌汁(ほしのり・豆腐) ベビーチーズ	ちりめんじゃこ 昆布 鶏肉 わかめ ほしのり 豆腐 味噌 ベビーチーズ	精白米 小麦粉 パン粉 油 ごま	ごぼう 人参 レタス 大根 サニーレタス ハブリカ レモン トマト もやし きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質	729 kcal 34.5 g 24.9 g
16	金	玄米入りご飯 ウロコマグロの照り焼き キャベツとしめじのマスタード和え さつまいもの蜂蜜風味 五目きんぴら わかめと大根の和風スープ 抹茶ミルクゼリー	ウロコマグロ わかめ 牛乳 ゼラチン 小豆	精白米 玄米 砂糖 オリーブ油 ごま油 蜂蜜 さつま芋 コシニク	キャベツ ぶなしめじ 人参 レンコン ごぼう 干し椎茸 大根	エネルギー たんぱく質 脂質	647 kcal 25.2 g 8.9 g
19	月	食べ残し0(ゼロ)day ご飯 酢豚 カニカマの中中華和え 中華スープ(椎茸・ニラ) キウイフルーツヨーグルト	豚肉 わかめ カニカマ ヨーグルト	精白米 小麦粉 油 片栗粉 ごま	レンコン 竹の子 玉葱 人参 椎茸 ピーマン 赤ピーマン レタス きゅうり ニラ キウイフルーツ	エネルギー たんぱく質 脂質	708 kcal 23.5 g 19.8 g
20	火	竹の子入り肉うどんと竹輪天 もやしとほうれん草の磯辺和え 果物(甘夏) 牛乳	豚肉 竹輪 干し海苔 牛乳	小麦粉 油	玉葱 人参 竹の子 小ネギ もやし ほうれん草 甘夏	エネルギー たんぱく質 脂質	611 kcal 26.5 g 23.1 g
21	水	玄米入りご飯 鰯の唐揚げ 温野菜のカレー風味 かぼちゃのバター焼き 枝豆と春雨の酢の物 根菜の和風スープ 飲むヨーグルト	アジ 飲むヨーグルト	精白米 玄米 小麦粉 バター 砂糖 春雨 ごま油	キャベツ もやし 小松菜 かぼちゃ 枝豆 人参 きゅうり ごぼう 大根	エネルギー たんぱく質 脂質	715 kcal 28.2 g 14.3 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。



生活リズムを整えましょう！

元気の基本は早寝・早起き・朝ごはん

鮮やかな新緑の季節を迎えました。新緑は黄緑の色で、太陽の光でキラキラと輝きを放っています。やがて季節が夏へと進むにしたがい、充実した濃い緑色へと変化していきます。皆さんも自然の営み同様、充実した日常に移行できるよう、しっかり体調を整えていきたいですね。

新学期が始まり早一か月が経過しました。不慣れな環境下で、朝起きられなかったり、食欲がわかないなど体の不調をきたしている人はいませんか。そんな場合は、次のような生活リズムで過ごすことで不調を解消できるかもしれません。特に朝ごはんを食べることは健康作りにおいて重要です。右の朝ごはんの記事も参考にしてみてください。

- ◆朝起きたら朝日を浴びる
- ◆早めに起きて朝食をしっかり食べる
- ◆しっかり体を動かす
- ◆早めに就寝する

行事食

5月1日に子どもの日によく食べられる「柏餅(かしわもち)」が登場します。カルシウムと鉄の栄養素が強化されています。



★今月の食生活目標★

朝ごはんをしっかり食べて登校しよう！

朝ごはんを食べると良いこといっぱい！

- * やる気や集中力が高まる
- * イライラしにくくなる
- * 運動能力がアップする
- * 便秘を予防する
- * 生活リズムが整う
- * 太りにくい体質をつくる

栄養バランスも意識しましょう

朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいるかもしれません。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食

ごはん おにぎり パン

+ 汁物

野菜のみそ汁 野菜スープ

+ おかず(主菜)

肉・魚・卵・大豆のおかず

+ 果物

バナナ オレンジ

+ 牛乳・乳製品

牛乳 ヨーグルト

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK！



裏面につづく⇒

26	月	ご飯 タンドリーチキン 青菜とエリンギのソテー さつまいものスティック揚げ 大根と油揚げのピリ辛煮 トマトスープ ベビーチーズ	鶏肉 油揚げ ベビーチーズ	精白米 油 さつまいも 砂糖	江戸菜 赤パプリカ エリンギ 大根 キャベツ 玉葱 サインゲン トマト	エネルギー たんぱく質 脂質	607 kcal 34.7 g 11.2 g
27	火	ゆかりじゃこご飯 厚揚げの肉野菜あんかけ 青菜とキャベツのお浸し 河内晩柑 カップヨーグルト	ちりめんじゃこ 厚揚げ 豚肉 かまぼこ カップヨーグルト	精白米 ごま 油 片栗粉	赤シシもやし 人参 ぶなしめじ 小松菜 さやいんげん キャベツ 河内晩柑	エネルギー たんぱく質 脂質	672 kcal 25.1 g 18.9 g
28	水	ご飯 鶏肉のネギ塩焼き ごぼうとインゲンのベーコンソテー 小松菜ともやしのナムル そら豆の塩ゆで 韓国風スープ(春雨・わかめ・ニラ) 飲むヨーグルト	鶏肉 ベーコン わかめ 飲むヨーグルト	精白米 油 ごま 春雨 ラー油	ねぎ レモン ごぼう さやいんげん 赤ピーマン そら豆 もやし 小松菜 人参 ニラ	エネルギー たんぱく質 脂質	618 kcal 36.6 g 9.4 g
29	木	おかかご飯 ひじき入り鶏団子のかき玉あん ポテトサラダ 牛乳	かつお節 ひじき 鶏肉 卵 牛乳	精白米 片栗粉 春雨 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	玉葱 ねぎ 青梗菜 人参 ぶなしめじ きゅうり コーン ミノマト	エネルギー たんぱく質 脂質	697 kcal 28.6 g 22.5 g
30	金	玄米入りご飯 鯖の豆板醤焼き 温野菜の和風和え 煮物(南瓜・竹の子・こんにゃく) わかめと青菜の粗挽胡椒スープ ミルクゼリー(モカソースがけ)	サワラ わかめ 牛乳 ゼラチン 生クリーム	精白米 玄米 ごま ごま油 マヨネーズ 砂糖 こんにゃく	キャベツ もやし ニラ 人参 さやえんどう かぼちゃ 竹の子 小松菜 コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	667 kcal 25.6 g 16.3 g