

# 5月給食だより

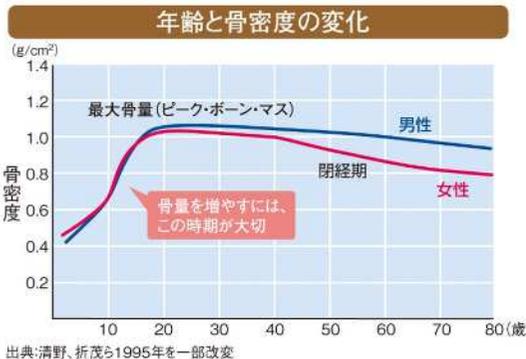
令和7年4月30日  
 北区立明桜中学校  
 校長 菊池 修一  
 栄養士 ○○ ○○  
 ○○ ○○

新年度が始まり早くも1か月が過ぎました。新しい学校・学年にはもう慣れましたか？  
 給食時間は特に1年生を中心に見て回っているのですが、手早く配膳が出来るようどのクラスも協力して頑張っています。小学校と比べて給食の量が増えています、皆さんよく食べていてとてもうれしいです。食缶がピカピカになって返って来るクラスもあり、給食室のみんなであれしいねと話しています。また、苦手な食べ物がでて、「半分・少し・一口は食べる」という姿勢も見られ、バランスよく食べる努力がうかがえます。中学生は体が大きく成長する時期です。5月も引き続き早く配膳を行い、主食・主菜・副菜をバランス良く食べて、健康な体をつくっていきましょう。

## 5月の給食目標:衛生的に配膳しよう

# カルシウム貯金をしよう!

みなさんは「カルシウム貯金」をしていますか？  
 「カルシウム貯金」とは、カルシウムを日々しっかりとって骨を強くすることです。実は、この**カルシウム貯金は20歳までしかできません**・・・。  
 そのため、**カルシウム貯金には中学生の時期が大切**です！カルシウムが多く含まれる食材を選んでみましょう。



カルシウムが多く含まれる食材・吸収率

小松菜 70g 119mg	豆腐 1/4丁(100g) 93mg	ししゃも 2本(40g) 132mg	牛乳 1本(200ml) 220mg
---------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

カルシウムの吸収率

牛乳・乳製品	40%
魚	33%
野菜類	19%

牛乳ってすごい!

明桜中の皆さんの中には、「給食の牛乳を最近飲んでいないな」という人がいると思います。でも大丈夫!まだ間に合います!**毎日一口からでも牛乳を飲んでカルシウム貯金をしましょう!**



## ~明桜めし~ 5/1の開校記念日には 明桜中の人気メニュー「明桜めし」を提供します!

材料(4人分)

米	2合	砂糖	大きじ1と1/2	①米を少し固めに炊く
炒め油	適量	日本酒	大きじ1	②ごぼうはさがき、にんにくはみじん切りにする
豚肉	100g	しょう油	大きじ2と1/2	③フライパンに油をしき、にんにくを炒め、 香りがでたら豚肉とごぼうを入れて炒める
ごぼう	100g	さやえんどう	お好みで	④調味料をいれてさらに加熱し、味をしみこませる
にんにく	6.5g			⑤炊きあがったご飯に④を汁ごと混ぜる
				⑥下ゆでして斜めに切ったさやえんどうをのせて完成!

## 端午の節句献立 ~ちまき~



ちまきは、もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたものです。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。  
 5月2日の給食では、端午の節句にちなんで**ちまき風おこわ**が出ます。季節の味をお楽しみください!

## 給食通信 感想紹介コーナー

毎日各クラスに1枚、給食室からのお便り「給食通信」を発行しています。毎日たくさんのクラスが感想を書いてくれています。一部となっておりますが、給食だよりでご紹介していきたいと思います。

4/11 (3-5) ミモザサラダの彩りがきれいで、おいしかったです!!彩りはやっぱり大切だと感じました~!(2-3) サラダのたまごがおいしかったです。→彩り大事ですよ!気づいてくれて嬉しいです♪特に1年生に人気だったので5月の献立にも入れてみました!

4/15 (1-1) バリバリサラダに入っていたバリバリ?がサラダのアクセントになっておいしかったです。(2-5) マーボー丼もバリバリサラダもとても好きな給食なのでごくうれしいです!果物もおいしかったです!→バリバリサラダは大人気で残菜率2.2%でした!なんと1・3年生の残菜が・・・0gだったほど!すごい!

4/16 (3-1) 鮭と野菜菜のまぜごはん待ってました!この2つの食材の相性が抜群でとてもおいしかったです。(1-1) あんかけ卵焼きは初めて食べて、とてもおいしかったです。まぜごはんがクラスでとても人気でした!→待ってましたか!おまたせしました~!いい鮭だったので美味しかったですね!あんかけ卵焼きも気に入ってもらえて嬉しいです!1-1さん毎日素敵な感想をくれるのでやる気をもらっています!ありがとう!

4/21 (3-4) 全部おいしかったです!ブラウンシチューおかわりました!いつもおいしい給食ありがとうございます☺(1-2) ブラウンシチューのお肉がおいしかったですーブラウンシチュー美味しかったですね!給食室の調理員さんがいてねいに「ブラウンルー」を作ってくれたおかげで、香ばしさとコクが出ていましたね。



# 5月予定献立表

5月の給食目標  
衛生的に配膳をしよう

令和7年度

北区立明桜中学校

日	ち	牛乳	献立名	除去対応食材	主に体の組織となる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギー源となる食品群		エネルギーたんぱく質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					たんぱく質	乳・海藻・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	油脂類		
1	木	○	明桜めし じゃがまるくん ミモザサラダ <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">開講記念日</span>	豚肉 卵	豚肉 卵	牛乳	さやえんどう にんじん	ごぼう にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも 片栗粉 小麦粉	サラダ油 揚げ油	800kcal 26.1g	
2	金	○	ちまき風おこわ ししゃものピリ辛ダレ サクサクお揚げサラダ <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">端午の節句</span>	豚肉	豚肉 油揚げ	牛乳 ししゃも ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	しょうが 干し椎茸 ねぎ もやし キャベツ	米 もち米 砂糖 片栗粉 三温糖	ごま油 揚げ油 白いりごま サラダ油	763kcal 27.5g	
5	月	<b>こどもの日</b>										
6	火	<b>振替休日</b>										
7	水	○	中華丼 糸寒天のサラダ 杏仁豆腐	豚肉 いか うすらの卵 調理用牛乳	いか 豚肉 うすらの卵	牛乳 糸寒天 調理用牛乳 粉寒天 海藻ミックス	にんじん チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 だけのこ 白菜 きくらげ キャベツ きゅうり みかん缶	米 米粒麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油 白いりごま	762kcal 28.7g	
8	木	○	ビーンズクロックバーガー グリーンサラダ ミネストローネ	パン 豚ひき肉 調理用牛乳 バター ベーコン	大豆 豚ひき肉 ベーコン	牛乳 調理用牛乳	にんじん パセリ トマト缶	キャベツ 玉ねぎ きゅうり ホールコーン にんにく セロリ	丸パン 薄力粉 マッシュポテト パン粉 マカロニ じゃがいも 砂糖	サラダ油 揚げ油 バター	782kcal 30.7g	
9	金	○	鮭ピラフ ツナチーズオムレツ マスタードレサラダ	バター チーズ 調理用牛乳 卵	鮭 ツナ 卵	牛乳 チーズ 調理用牛乳	にんじん パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり	米 砂糖	サラダ油 バター	749kcal 34.4g	
12	月	○	いかクリームライス まめめくサラダ 清見オレンジ	いか 生クリーム 調理用牛乳 バター ベーコン オレンジ	いか 鶏肉 白いんげん豆 うすら豆 大豆 ベーコン	牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ 緑豆もやし えだまめ オレンジ	米 はちみつ	サラダ油 バター	751kcal 28.6g	
13	火	○	ご飯 さんが焼き 切干大根の和えもの 豆乳仕立ての野菜汁 つぶつぶミカンゼリー <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">郷土料理 千葉県 さんが焼き</span>		あじ 押し豆腐 鶏肉 油揚げ 調整豆乳	牛乳 干ひじき 粉寒天	にんじん	玉ねぎ しょうが 切干大根 きゅうり キャベツ 大根 白菜 オレンジジュース みかん缶	米 薄力粉 片栗粉 砂糖 板こんにやく さつまいも		745kcal 29.7g	
14	水	○	塩ラーメン マセドアンサラダ フルーツ白玉	豚肉 うすらの卵 もも缶	豚肉 うすらの卵 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ だけのこ 緑豆もやし 長ねぎ きゅうり ホールコーン ハイン缶 みかん缶 もも缶	中華めん じゃがいも 砂糖 白玉粉	サラダ油	754kcal 26.7g	
15	木	○	麦ごはん さばのねぎみそ焼き 糸寒天のサラダ かき玉汁	卵	さば 卵 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 海藻ミックス 糸寒天	にんじん 小松菜	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 米粒麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 白いりごま	752kcal 35.9g	
16	金	○	麦ごはん 韓国風肉じゃが めかぶさつま揚げの中華和え	豚肉	豚肉 さつま揚げ	牛乳 めかぶわかめ	にんじん にら	にんにく 玉ねぎ もやし	米 米粒麦 じゃがいも 三温糖	ごま油 白すりごま 白いりごま サラダ油	765kcal 25.6g	
19	月	○	麦ごはん 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め 坦々スープ	卵 豚肉 生揚げ 絹ごし豆腐	卵 豚肉 生揚げ 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく 白菜 緑豆もやし	米 米粒麦 三温糖 片栗粉	サラダ油 練りごま	853kcal 39.0g	
20	火	○	ポインゴレロッソ イタリアンサラダ お豆のスイートポテト風 <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">世界の料理 イタリア</span>	いか あさり バター 生クリーム 卵	いか あさり 白花豆 卵	牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶 パセリ	にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり	スナック菓子 薄力粉 砂糖 三温糖	サラダ油 オリーブ油 バター 黒いりごま	772kcal 38.3g	
21	水	○	キムチチャーハン チョレギサラダ ブルーベリーヨーグルト <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">体育祭予行</span>	豚肉 ヨーグルト	豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	にんにく しょうが もやし 白菜 長ねぎ キャベツ きゅうり ブルーベリー (ジャム)	米 押麦 砂糖	サラダ油 ごま油 白いりごま	775kcal 24.9g	
22	木	○	しらすのカレーピラフ 豆腐ナゲット ビーフンスープ	ウインナー 豚肉 バター 卵	ウインナー 押し豆腐 鶏ひき肉 豚肉 卵	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	玉ねぎ ホールコーン だけのこ もやし	米 片栗粉 三温糖 ビーフン	サラダ油 揚げ油	751kcal 26.7g	
23	金	○	ご飯 カツオの香味揚げ えのき和え にら玉みそ汁 <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">旬の食材 カツオ</span>	卵	かつお 卵 木綿豆腐	牛乳 のり	にんじん 小松菜 にら	にんにく しょうが キャベツ もやし えのきたけ 玉ねぎ 長ねぎ	米 片栗粉 三温糖	揚げ油 白いりごま 黒いりごま	774kcal 40.0g	
25	日	○	チキンカレーライス ツナ入り海藻サラダ アップルポンチ <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">体育祭</span>	バター 粉チーズ もも缶	鶏肉 ツナ	牛乳 粉チーズ 海藻ミックス	にんじん トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ キャベツ もやし みかん缶 もも缶 ハイン缶 りんごジュース	米 米粒麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター 白いりごま	785kcal 29.3g	
26	月	<b>振替休業日</b>										
27	火	○	ビビンバ丼 トックスープ りんご <span style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">世界の料理 韓国</span>	豚肉 卵 りんご	豚ひき肉 鶏肉 大豆 卵	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ せんまい 豆もやし 大根 りんご	米 米粒麦 砂糖 三温糖 トック 片栗粉	サラダ油 白いりごま ごま油	748kcal 29.1g	
28	水	○	カレーミートトースト クラムチャウダー コーンポテト	パン チーズ 豚肉 ベーコン あさり 生クリーム 調理用牛乳 バター	豚ひき肉 大豆 ベーコン あさり	牛乳 ヨーグルト ピザチーズ 調理用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン	食パン 薄力粉 じゃがいも	サラダ油 バター	770kcal 35.4g	
29	木	○	ご飯 さばの塩麹焼き 昆布入りきんぴら 練りごま入り味噌汁		さば さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん 葉ねぎ	ごぼう えのきたけ ぶなしめじ 大根	米 系こんにやく じゃがいも 三温糖 板こんにやく さつまいも	サラダ油 白いりごま 練りごま	751kcal 34.2g	
30	金	○	いなりごはん 和風菜ごもり卵 野菜のごま和え	卵	油揚げ 鶏ひき肉 卵	牛乳	にんじん さやえんどう 小松菜	れんこん 干し椎茸 ごぼう キャベツ もやし	米 砂糖 系こんにやく	サラダ油 白すりごま	748kcal 30.8g	

- ・献立は学校行事や天候、納品によって変わることがございます。ご了承ください。
- ・アレルギーが心配な方は食材料を注意してご覧ください。
- ・東京都産を使用する食材は太字になっています。