

実施日	献立名	主な材料とその働き						1群 (kcal)	2群 (g)	3群 (g)
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 金	赤飯 牛乳 鯉魚の竜田揚げ 抹茶ドレッシングサラダ すまし汁 開校記念日&八十八夜献立	ささげ 糸魚 かつお節 絹ごし豆腐	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ	もち米 片栗粉 米粉 麸	黒ごま 油 砂糖	702	31.3	20.7
7 木	きつねうどん 牛乳 おろし和え よもぎ蒸しパン 端午の節句献立	鶏肉 油揚げ かまぼこ たまご	かたくちいわし 牛乳	ごまつな にんじん よもぎ	ながねぎ 玉葱 干し椎茸 はくさい きゅうり だいこん えのきたけ	うどん 薄力粉 甘納豆	砂糖 油 バター	709	29.3	22.0
8 金	ご飯 牛乳 ポークチャップ イタリアンサラダ マカロニスープ 3~6月が旬のグリーンピースを使った温ごはん	豚肉 ベーコン	牛乳 プロセスチーズ	トマトケチャップ にんじん ブロッコリー	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン しめじ セロリ	米 大麦 マカロニ	油 砂糖 デミグラスソース オリーブ油	754	30.2	30.5
11 月	グリーンピースご飯 牛乳 肉じゃが きゅうりのしらす和え カラマツプリン	豚肉 かつお節	昆布 牛乳 しらす干し	にんじん きぬさや	グリーンピース 玉葱 きゅうり 緑豆もやし しょうが パレンツアオレンジ	米 もち米 じゃがいも しらたき	油 砂糖	688	29.3	20.8
12 火	ご飯 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ごまあえ みそ汁 (玉葱・じゃが芋)	豚肉 かつお節 生揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ ブラックマツペもやし 玉葱	米 はちみつ じゃがいも	油 白すりごま 砂糖	738	32.7	27.9
13 水	五目あんかけそば (うずら卵無し) 牛乳 あおりのポテトビーンズ フルーツ牛乳かん	豚肉 いか えび 大豆	牛乳 青のり 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉葱 たけのこ はくさい ブロッコリーもやし パイン缶 りんご缶 みかん缶	中華めん 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油 砂糖	789	32.7	24.8
14 木	ご飯 牛乳 いわしのさんが焼き 豚汁 野菜のおかか和え	いわし(すり身) 木綿豆腐 豚ひき肉 白みそ 豚肉 赤みそ かつお節	牛乳	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが ごぼう だいこん 緑豆もやし	米 パン粉 じゃがいも つきこんにやく	砂糖 すりごま 油	833	41.5	30.7
15 金	カツバーガー (とんかつ まい泉との 地域コラボ給食) 牛乳 フレンチサラダ はちみつレモンゼリー 体育祭応援献立	豚肉	牛乳 寒天	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン レモン果汁 レモン	ミルクパン 薄力粉 パン粉 はちみつ	油 砂糖	776	33.8	23.6
19 火	高野豆腐入りもろろご飯 牛乳 大玉スイカより 皮が薄く、 果肉たっぷり 早苗汁 油揚げ 小玉すいか	鶏ひき肉 高野豆腐 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん	干し椎茸 ねぎ たけのこ ふき わらび すいか	米 大麦 じゃがいも	砂糖	750	34.1	24.7
20 水	ホイコーロー丼 牛乳 中華コッススープ マンゴーゼリー	豚肉 生揚げ 豚肉 たまご	牛乳 粉寒天	ビーマン 赤/白/リカ チンゲンサイ	にんにく キャベツ たけのこ クリームコーン ねぎ マンゴージュース マンゴー	米 大麦 片栗粉	油 砂糖 ごま油	792	28.9	26.3
21 木	スパゲティ・ツナのミートソース 牛乳 フレークサラダポテト入り 河内晩柑 音みが少ない和製クレープフルーツ	まぐろ缶詰 豚ひき肉 大豆水餃	粉チーズ 牛乳 菜わかめ	にんじん トマト缶 トマトケチャップ トマトピューレ	しょうが にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム じゃがいも コーンフレーク キャベツ きゅうり 河内晩柑	スパゲティ 薄力粉 じゃがいも コーンフレーク	油 砂糖	820	33.9	30.0
22 金	かつおふりかけご飯 牛乳 とり野菜みそ煮 切干大根のごま酢和え	かつお節 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん	はくさい しめじ ねぎ 緑豆もやし きゅうり 切干しいんご	米 マロニー	砂糖 白ごま ごま油 すりごま	645	26.4	19.5
25 月	ココア揚げパン 牛乳 ワンタンスープ じゃが芋バターしょうゆ炒め 冷凍みかん	豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく 玉葱 たけのこ ブラックマツペもやし しょうが みかん	ミルクパン グラニュー糖 ワンタンの皮 じゃがいも	砂糖 油 バター	690	23.3	24.7
26 火	ご飯 牛乳 ホホのこまみそかけ けんちん汁 青菜ともやしのお浸し	ホホ 白みそ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節	牛乳 昆布	にんじん ごまつな	ねぎ しょうが ごぼう だいこん 緑豆もやし	米 薄力粉 片栗粉 つぎこんにやく じゃがいも	白すりごま 砂糖 油	760	34.7	27.8
27 水	キムチチャーハン 牛乳 にらたまスープ ししゃものフライ	豚肉 豚肉 たまご	牛乳 ししゃも	にんじん にら	キムチ ビーマン ねぎ	米 大麦 片栗粉 薄力粉 パン粉	油 白ごま	727	29.0	24.7
28 木	チキンカレーライス 牛乳 アスパラサラダ 青肉メロン 甘い香りとさっぱりとした日みが特徴	豚肉	牛乳	にんじん トマトケチャップ トマトピューレ アスパラガス	玉葱 にんにく しょうが キャベツ ホールコーン りんご メロン	米 大麦 じゃがいも 薄力粉	油 砂糖	726	21.2	24.9
29 金	ご飯 牛乳 照り焼き豚 中華スープ	豚肉 豚肉	牛乳	ビーマン にんじん	しめじ たけのこ はくさい きくらげ えのきたけ	米 薄力粉 片栗粉 じゃがいも	砂糖 ごま油 油	792	28.3	29.2

給食回数 17回

※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※食材調達の都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。



地域飲食店コラボ給食

昨年引き続き「とんかつ まい泉」さんにご協力いただき、特別メニューをお届け!



5月15日 カツバーガー

フレンチサラダ



給食室では、「とんかつ まい泉」さんの研修で学んだ技と味付けを活かし、ひと味違うおいしさをお届けします!

給食で使う「まい泉のとんかつソース」と「まい泉スパイスソルト」は、無償でご提供いただきました。



旬の食材・行事献立

「新茶」

1日 抹茶ドレッシングサラダ

5月は新茶の季節です。「八十八夜に摘んだお茶を飲むと長生きをする」と言われています。「八十八夜」とは、暦の上で冬から春に変わる日である「立春」から数えて88日目のことを言い、今年は5月2日が八十八夜となります。

「グリーンピース」

11日 グリーンピースご飯

グリーンピースは、一年中売られていて簡単に手に入りますが、春先の3~6月が旬の時期で、青臭さがなく、甘みが強いのが特徴です。

「しらす」

11日 きゅうりのしらす和え

春しらすは、マイワシのちねが多く、身が柔らかく、ふくらとした食感です。



7日 よもぎ蒸しパン

端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。

よもぎには 魔除けや厄払いの力があるとされています。

5月5日は過ぎましたが、よもぎ蒸しパンを食べて元気に過ごしましょう。

郷土料理献立

14日 「千葉県」

・いわしのさんが焼き

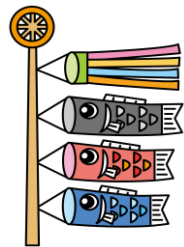
千葉県の房総半島を代表する郷土料理。味噌や薬味を練りこむことで魚の臭みをとり、食べやすくしています。

26日 「神奈川県」

・けんちん汁

鎌倉時代に修行僧が食べていた豆腐や根菜類を使った精進料理です。給食では鶏肉を入れ、うま味が増すようにしています。

5月給食だより



令和8年4月30日
渋谷区立原宿外苑中学校

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。

1/7 人日の節句
(七草の節句)

7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を食べて、一年の無病息災を願います。若菜は、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロで、春の七草ともいいます。

3/3 上巳の節句
(桃の節句)

「ひな祭り」の名で親しまれ、桃の花やひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を祝います。行事食には、「ちらしずし」「はまぐりのうしお汁」「ひしもち」「ひなあられ」などがあります。

5/5 端午の節句
(菖蒲の節句)

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につきり、厄を払う風習もあります。

7/7 七夕の節句
(笹の節句)

願い事を書いた短冊を笹竹につるし、技芸上達、豊作などを願う「星祭り」が行われます。行事食として「そうめん」が食べられていますが、夜空に浮かぶ天の川や、機織りに使う糸に見立てているなど、いろいろな由来があります。

9/9 重陽の節句
(菊の節句)

菊の強い香りで邪気を払い、長寿を願います。現代では、あまりなじみがありませんが、江戸時代には五節句を締めくくる行事として、菊の花見をするなど、一般の人びとの間でも盛大に行われていました。

こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、端午の節句とは異なる行事です。

