



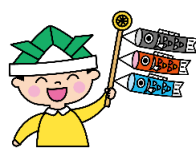
# 5月献立表



日	曜日	献立名			エネルギー たんぱく質	献立メモ
		主食(+主菜)	主菜・副菜・デザートなど			
1	金	わかめうどん	ハリハリサラダ 抹茶蒸しパン	○	768kcal 32.9g	☆抹茶蒸しパン (1日)
7	木	ポークカレーライス	じゃこサラダ 果物(カラマンダリン)	○	811kcal 27.5g	「八十八夜」(今年は2日)
8	金	中華風おこわ	いかの香味焼き ワンタンスープ	○	705kcal 37.6g	に摘み取れるお茶は、古来より不老長寿の縁起物として珍重されています。
11	月	ピザトースト	キャベツのチャウダー カントリーポテト	○	726kcal 29.8g	す。給食では、抹茶を使って蒸しパンを作ります。
12	火	グリーンピースごはん	ごもくたまごや 五目卵焼き ごまあえ みそ汁	○	739kcal 30.9g	
13	水	家常豆腐丼	もやしの甘酢和え 果物(メロン)	○	796kcal 33.2g	☆郷土料理(高知県)
14	木	じゃこべえピラフ	いんげん豆のポタージュ 果物(セミノール)	○	719kcal 24.0g	(18日)
15	金	ごはん	焼き魚のバーベキューソース 即席漬け かき玉汁	○	796kcal 31.7g	「ぐる」とは土佐の方言で「仲間」や「みんな」といった意味があり、さまざまな具材と一緒に煮込んだ料理です。
18	月	かつお飯	とさず 土佐酢あえ ぐる煮	○	754kcal 32.5g	☆運動会応援献立(28日)
19	火	スパゲッティ 海の幸ソース	せんぎりポテトサラダ 豆乳とココアのプリン	○	739kcal 31.7g	運動会前に、給食室から応援の気持ちを込めてチキンカツ(勝つ!)パーガーを作ります。
20	水	親子丼	やさしい うめ 野菜の梅ごまだれ すまし汁	○	784kcal 34.8g	みなさん、頑張ってください!
21	木	ごはん	あじのさんが焼き 肉じゃが 大根とひじきのサラダ	○	788kcal 36.3g	
22	金	海鮮チャーハン	サンラータン 杏仁豆腐	○	796kcal 32.8g	
25	月	ごはん	いかのチリソース わかめスープ 切り干大根の中華風サラダ	○	765kcal 31.4g	
26	火	ごはん	魚の香り醤油焼き みそ汁 じゃがいものきんぴら	○	800kcal 36.7g	
27	水	豚キムチ丼	はるさめ 春雨スープ フルーツゼリー	○	782kcal 34.0g	
28	木	チキンカツパーガー	パスタ入り野菜スープ 果物(オレンジ)	○	753kcal 32.0g	
29	金	ジャージャー麺	カクテキ 果物(パイナップル)	○	751kcal 32.4g	
30	土	ハヤシライス	アスパラとベーコンのサラダ 冷凍みかん	○	817kcal 26.3g	

【月平均栄養価】エネルギー:768kcal たんぱく質:32.0g 脂質:23.8g 食塩相当量:3.0g  
 ※食材料の都合等により、献立・食材料を変更する場合があります。

# 5月 給食だより



令和8年4月30日  
目黒区立大鳥中学校

今年度が始まってから1ヵ月がたち、新生活にも徐々に慣れてきたところかと思ます。しかし、疲れがたまってきている時期でもあります。ゆっくりとお風呂に浸かったり、家族団らんの機会を設けたりして体を休め、元気に学校生活を送ることができるよう、体調を整えていきましょう。

## 食べ物の「旬」を知り、季節を味わいましょう

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって一年中お店に並ぶものも多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養豊富で価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わりますが、季節ごとの旬の野菜の特徴と食べ物の一例をご紹介します。

<p>アスパラガス</p> <p>そら豆</p> <p>たけのこ</p> <p>清見</p> <p>菜の花</p> <p>セロリ</p> <p>アサリ</p> <p>いちご</p> <p>春</p> <p>春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p>	<p>桃</p> <p>とうもろこし</p> <p>すいか</p> <p>枝豆</p> <p>アジ</p> <p>なす</p> <p>トマト</p> <p>きゅうり</p> <p>夏</p> <p>夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p>
<p>れんこん</p> <p>りんご</p> <p>大根</p> <p>みかん</p> <p>ほうれん草</p> <p>ねぎ</p> <p>ゆず</p> <p>ぶり</p> <p>はくさい</p> <p>冬</p> <p>冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。</p>	<p>にんじん</p> <p>きのこ</p> <p>ごぼう</p> <p>さつまいも</p> <p>栗</p> <p>サンマ</p> <p>柿</p> <p>ぶどう</p> <p>さといも</p> <p>秋</p> <p>秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p>

給食では、旬の食材を積極的に献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ自然の恵みに感謝していただきます。

