

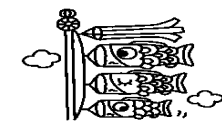
2025 年 5 月の献立 (成東学校給食センター中学校)

〈 ごあいさつ 〉

新緑が美しく、風薫るさわやかな季節となりました。

入学・進級して1か月が経ち、新しい生活にも慣れてきましたか？

今月もよろしくお願いいたします。



日 付	主 食	お か す	1人分 のエネルギー とたんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (木)	ごはん	サーモンフライ、 かぼちゃのあまに、 カリフラワーのソテー ももいろさつまあげ、 とりそぼろ 、 オレンジ、 ぎゅうにゅう	939kcal 31.9g	鮭、卵、豚肉、えそ、たら、鶏肉 牛乳	米、パン粉、油、砂糖、澱粉	かぼちゃ、カリフラワー、玉ねぎ、生姜、オレンジ
2 (金)	あおなおにぎり はいがパン	クリームシチュー、 プレーンオムレツ、 ブロッコリーのスープに キャベツメンチカツ、 キャンディーチーズ、 ぎゅうにゅう	790 26.3	卵、牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ	米、小麦粉、小麦胚芽、ライ麦粉、砂糖 マーガリン、じゃがいも、澱粉、油、パン粉	しそ、大根葉、玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー キャベツ
5 (月)	〈こどものひ〉					
6 (火)	〈ふりかえきゅうじつ〉					
7 (水)	ホットドック メロンパン	ツナときのこのわふうパスタ、 ローストチキン、 ハーフコーンのあまに ブロッコリー、 オレンジ、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	900 40.2	卵、脱脂粉乳、豚肉、鶏肉、ツナ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、油、バター 澱粉	玉ねぎ、しめじ、コーン、ブロッコリー、オレンジ、ミニトマト
8 (木)	おにぎり(おかか) クリームクロワッサン	にくだんごのチリソース、 あげぎょうざ、 やさいよせやき ベイクドポテト、 しおゆでえだまめ、 あんず、ようなし、 いわしのうめ、に、 ぎゅうにゅう	880 26.7	おかから、かつお節、さば節、まぐろ節、卵、脱脂粉乳 鶏肉、豚肉、牛肉、たら、いわし、牛乳	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、澱粉 パン粉、油、ごま油、じゃがいも、バター	のり、玉ねぎ、ねぎ、生姜、にんにく、キャベツ あおさ、コーン、枝豆、洋梨缶、あんず缶
9 (金)	ごはん	ぶたにくのしょうがいため、 だしまきたまご、 キャベツ えびフライ、 きりぼしだいこんのもの、 おうとう、 ぎゅうにゅう	1071 36.7	豚肉、かつお節、卵、えび、油揚げ、牛乳	米、砂糖、油、小麦粉、パン粉	生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、切干大根、黄桃缶
12 (月)	おさかなカレーライス	ささみフライ、 ハムソテー、 シルバーサラダ みかん、 ぎゅうにゅう	951 26	さば、ツナ、脱脂粉乳、チーズ、鶏肉、豚肉 牛乳	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉 澱粉、砂糖、はちみつ、パン粉、春雨、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、トマト、バナナ りんご、コーン、いんげん、みかん缶
13 (火)	ごはん	はるまき、 ちくわとピーマンのいためもの、 コーンしゅうまい にんじんあまに、 だいがくいも、 いわしのうめ、に、 ぎゅうにゅう	869 23.7	鶏肉、いとより、えそ、たちうお、大豆、豚肉 いわし、牛乳	米、小麦粉、春雨、砂糖、油 澱粉、ごま油、さつまいも、黒糖、ごま	キャベツ、筍、玉ねぎ、椎茸、ピーマン、生姜 コーン、人参、レモン果汁
14 (水)	おにぎり(うめ) ハムチーズパン	とりにくのスタミナやき、 ブロッコリーのおかかあえ、 ツナとえだまめのサラダ バナナ、 キャンディーチーズ、 ぎゅうにゅう	957 38.3	豚肉、卵、脱脂粉乳、クリームチーズ、鶏肉、おかから かつお節、さば節、まぐろ節、ツナ、チーズ、牛乳	米、はちみつ、小麦粉、砂糖、マーガリン 油、ごま油、ごま	梅、のり、りんご、にんにく、生姜、ブロッコリー 枝豆、キャベツ、バナナ、レモン果汁
15 (木)	ごはん	さばのカレーしょうゆやき、 キャベツ、 あますあんミートボール しおゆでえだまめ、 いりどうふ、 あんず、 ぎゅうにゅう	922 31.4	さば、鶏肉、かつお節、卵、豆腐、牛乳	米、油、パン粉、砂糖、ごま 澱粉	キャベツ、玉ねぎ、枝豆、椎茸、人参、あんず缶
16 (金)	ごはん	ビーフミニステーキ、 ほたてふうみフライ、 ほしがたポテトフライ スパゲティ、 にんじんグラッセ、 こまつなのしおこんぶソテー、 パイン、 ぎゅうにゅう	933 28.9	牛肉、ゼラチン、いとより、卵、かに、豚肉 牛乳	米、砂糖、小麦粉、パン粉、澱粉 油、米粉、じゃがいも、バター	玉ねぎ、レモン果汁、人参、小松菜、塩昆布、パイン缶
19 (月)	いなりずし ミルクパン	ぶたにくのしぐれに、 あつやきたまご、 トマトかまぼこ ブロッコリーのスープに、 オレンジ、 ブルーン、 いわしのうめ、に、 ぎゅうにゅう	1058 40.3	油揚げ、卵、牛乳、豚肉、たら、いわし	米、砂糖、小麦粉、マーガリン、油 澱粉	玉ねぎ、ごぼう、生姜、トマト、ほうれん草、ブロッコリー オレンジ、ブルーン
20 (火)	わかめおにぎり ウインナーパン	しろみざかなのカクテルソース、 ベイクドポテト、 しおゆでえだまめ ほうれんそうのなめたけあえ、 ミニトマト、 ぎゅうにゅう	820 29.6	豚肉、卵、脱脂粉乳、たら、牛乳	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズ 澱粉、油、じゃがいも、バター	わかめ、枝豆、ほうれん草、えのき、ミニトマト
21 (水)	ごはん	だんしゃくコロッケ、 やさいいため、 ジャンボシュウマイ ももいろさつまあげ、 マカロニサラダ、 おうとう、 ぎゅうにゅう	1049 28.2	豚肉、たちうお、ゼラチン、卵、鶏肉、えび かに、えそ、たら、牛乳	米、パン粉、じゃがいも、砂糖、澱粉 油、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、グリーンピース、黄桃缶
22 (木)	ポークカレーライス	ほうれんそうオムレツ、 しろみざかなフライ、 ひじきのサラダ あんず、 ぎゅうにゅう	811 24.3	豚肉、脱脂粉乳、チーズ、卵、たら、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、澱粉、砂糖 はちみつ、油、バター、パン粉、ごま	玉ねぎ、人参、トマト、バナナ、りんご、にんにく ほうれん草、ひじき、枝豆、コーン、あんず缶
23 (金)	ハンバーガー クリームクロワッサン	ナポリタンスパゲッティ、 とりのからあげ、 かぼちゃのあまに ハートかまぼこ、 バターブロッコリー、 やさいジュースゼリー、 キャンディーチーズ、 ぎゅうにゅう	939 32.5	卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉、ぐち、たら ふえだい、チーズ、牛乳	小麦粉、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ マーガリン、澱粉、バター	玉ねぎ、にんにく、生姜、りんご、トマト、ピーマン マッシュルーム、かぼちゃ、ブロッコリー、野菜ジュース
26 (月)	おにぎり(ツナマヨネーズ) はいがパン	トンカツ、 ビーフンいため、 にんじんあまに まだいつみれのチリソース、 ようなし、 ぎゅうにゅう	934 27.7	かつお、卵、豚肉、みそ、大豆、たい たら、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、小麦胚芽 ライ麦粉、マーガリン、パン粉、油、ごま、米粉、澱粉、ごま油	玉ねぎ、のり、人参、キャベツ、ねぎ、生姜 にんにく、洋梨缶
27 (火)	ごはん	さけのなかおちカツ、 だしまきたまご、 マカロニいため てりやきミートボール、 こうやどうふのふくめに、 パイン、 ぎゅうにゅう	952 33.5	鮭、ゼラチン、かつお節、卵、豚肉、鶏肉 高野豆腐、牛乳	米、小麦粉、パン粉、砂糖、マヨネーズ 油、澱粉、マカロニ、ごま	キャベツ、玉ねぎ、枝豆、いんげん、パイン缶
28 (水)	ごはん	ポークチャップ、 キャベツ、 かにかまぼこ ほうれんそうのおひたし、 おうとう、 ぎゅうにゅう	1013 36.9	豚肉、いとより、えそ、たら、えび、かに 卵、かつお節、牛乳	米、油、砂糖、澱粉	玉ねぎ、トマト、りんご、にんにく、キャベツ、ほうれん草 黄桃缶
29 (木)	ごはん	あげぎょうざ、 チーズかまぼこ、 ブロッコリー ミニトマト、 むきえだまめのとりそぼろいため、 いわしのうめ、に、 ぎゅうにゅう	921 36.2	鶏肉、えそ、たら、卵、チーズ、いわし 牛乳	米、小麦粉、澱粉、砂糖、ごま油 油	キャベツ、玉ねぎ、生姜、にんにく、ブロッコリー、ミニトマト 枝豆
30 (金)	おにぎり(おかか) こくとうパン	とりにくのみそやき、 にんじんしりしり、 あおのりポテト オレンジ、 ブルーン、 キャンディーチーズ、 ぎゅうにゅう	984 39.3	おかから、かつお節、さば節、まぐろ節、鶏肉、みそ 卵、ツナ、チーズ、牛乳	米、砂糖、小麦粉、黒糖、マーガリン 油、じゃがいも	のり、人参、あおさ、オレンジ、ブルーン

〈 一〇×モ 〉

☆旬の食材「そらまめ」

そらめめは栄養豊富なマメ科の食物。漢字での表記は数種類あり、それぞれ「空豆(未完熟の莢が空に向かって育つことから)」、「蚕豆(蚕の育成を始める時期が旬と同じで、形も似ていることから)」という由来があります。そらめめには、植物性たんぱく質、カリウム、ビタミンB1・B2が多く含まれています。

さやをむいて豆だけで販売させている便利なものもありますが、空気に触れると鮮度が落ちてしまうので、さやつきのものがおすすめです。さやつきの物を選ぶ時は、さやにツヤがあり鮮やかな緑色のもの、ふっくらと膨らんでいるものを選びましょう。調理の直前に皮をむくとさらに美味しく食べることができます。

子どもたちにさやむきのお手伝いをしてもらい、絵本『そらまめくんのベット』の「くものようにふわふわで、わたのようにやわらかいベット」を自分で触ってみれば食べ物に興味を持つきっかけにも繋がるかもかもしれません。そらまめは、香りや味にくせはありますが茹でても揚げても美味しい食材です。

つまり、旨みや味にすぐにはあわないが、如てでも焼く、でも揚げるでも美味しくいただける。食卓に1品加えるだけでも色鮮やかになるので、この時期にぜひ楽しんでみてください。

長年に亘り品物加増のためにも巨額を費したにもかかわらず、この時期にこそ果したものであった。



* 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

*魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。

*アレルギーの詳細につきましては、アレルギー一覧表にてご確認ください。

〈 お問い合わせ先 〉

山武市成東学校給食センター 山武市殿台290-1 TEL 0475-82-2015

株式会社幼稚園給食 佐倉工場 佐倉市神門439