

令和6年度



5月の献立表①


 新座市立新座中学校
 校長 金子 文春
 栄養技師 黒米真理香

日・曜日	盛り付け図	献立名	主な食品	エネルギー たんぱく質
1 (水)		カリカリ梅とおかかのご飯 生揚げの みそそば煮 小松菜のおひたし	米 麦 しょうゆ かつお節 カリカリ梅 生揚げ とり肉 こんにゃく にんじん たまねぎ ごぼう しょうが 米油 しょうゆ 赤みそ 白みそ 砂糖 みりん 酒 でん粉 小松菜 にんじん もやし 薄口しょうゆ みりん	762 33.4
★カリカリ梅と梅干しは食感が違いますが、なぜなのか説明できますか？あの食感の違いは、作る時期が違うからです。梅干しに使う梅は、木から落ちるくらい熟した柔らかい梅を使います。一方、カリカリ梅に使う梅は未熟で硬い青梅を使います。青梅は時間が経つと、どんどん熟して柔らかくなったりカリカリ感が無くなっていくため、収穫後はすぐに加工をする必要があります。				
2 (木)		五穀ご飯 カツオの甘辛揚げ たけのこの煮物	米 麦 発芽玄米 黒米 もち麦 赤米 カツオ 酒 しょうが しょうゆ でん粉 なたね油 砂糖 みりん とり肉 こんにゃく たけのこ にんじん ごぼう しょうが にんにく 酒 みりん 砂糖 しょうゆ でん粉 さやいんげん	719 33.3
★たけのこを選ぶときは全体がずんぐりとして、皮が薄茶色で、穂先が黄色かったものを選びましょう。緑がかったものや黒っぽいものは日に当たっているのが、えぐみが強い可能性があります。また、持ったときに手にずしりと重みを感じられるというのもポイントです。えぐみは時間が経つにつれて強くなるので、切り口が白く、みずみずしいものをおすすめです。				
7 (火)		焼肉ガーリック ピラフ ポパイスープ ヨーグルト和え	米 麦 米油 にんにく バター 玉ねぎ にんじん 塩 こしょう しょうゆ ぶた肉 酒 米油 レバー入りウインナー 酒 にんじん 春雨 塩 こしょう しょうゆ ほうれん草 卵 みかん 甘夏みかん パイン 黄桃 ヨーグルト(全脂無糖) グラニュー糖 白ワイン はちみつ	816 31.9
★ヨーグルトには腸内環境を整えたり、免疫機能の向上などの嬉しい効果がたくさんあります。毎日継続して食べることが大切ですが、では一体どのくらい食べたらいいの？と思いますよね。ヨーグルトはたくさん食べなくても、1日100～200g程度で十分です。逆に食べ過ぎると、糖質過剰になったりお腹を壊す原因になるため、適量を食べるようにしましょう。				
8 (水)		チキンバーガー アスパラサラダ むぎむぎスープ	子供パン(小麦粉 砂糖 ショートニング イースト 脱脂粉乳 食塩) とり肉 塩 こしょう 白ワイン でん粉 薄力粉 なたね油 しょうが にんにく たまねぎ ケチャップ アップルソース ウスターソース 中濃ソース 砂糖 赤ワイン しょうゆ にんじん キャベツ アスパラガス 酢 レモン しょうゆ 砂糖 塩 米油 にんにく オリーブオイル とり肉 セロリー たまねぎ にんじん 塩 こしょう 大豆 枝豆 麦 大麦 ホールトマト 砂糖 ケチャップ しょうゆ	748 37.7
★春の味覚「アスパラガス」には、「アスパラギン酸」というアミノ酸が含まれており、効率よくエネルギーを産生してくれたり、疲労を回復してくれたりする効果があります。アスパラガスは植物のどの部分を食べているのでしょうか？ ①葉 ②つぼみ ③茎				
9 (木)		鶏そぼろご飯 みそけんちん汁	米 麦 米油 しょうが とり肉 大豆 にんじん 干ししいたけ 酒 砂糖 しょうゆ みりん 卵 塩 さやいんげん ごま油 こんにゃく ごぼう にんじん 大根 生揚げ 里芋 長ねぎ 小松菜 白みそ 赤みそ	726 32.9
★鶏そぼろご飯の具に使われているのは、鶏肉と卵だけではなく！大豆・にんじん・しいたけなども一緒にみじん切りにして炒めているので、様々な食材を摂取できて栄養的にも嬉しいメニューです。				
10 (金)		ビビンバ 中華五目スープ コーヒーマイルク	米 麦 米油 ぶた肉 長ねぎ にんにく 甜麺醤 しょうゆ 酒 でん粉 塩 白菜キムチ(白菜 大根 唐辛子 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜 塩 砂糖 昆布) ごま油 にんじん 小松菜 もやし しょうゆ 砂糖 酒 甜麺醤 酢 卵 とり肉 青梗菜 にんじん 長ねぎ 木綿豆腐 卵 酒 塩 こしょう しょうゆ でん粉 コーヒーマイルク(生乳 砂糖 コーヒー 乳製品)	719 35.4
★給食のビビンバには11種類の野菜を使用しています。食物繊維がたくさん含まれているのはもちろん、キムチには「カプサイシン」という辛味成分が含まれています。カプサイシンは新陳代謝を高め、血行を良くして発汗を促す作用があります。そのため、「むくみ」の改善にも期待できます。				

日・曜日	盛り付け図	献立名	主な食品	エネルギー たんぱく質
13 (月)		ハッシュドポーク	米 麦 米油 にんにく ぶた肉 塩 こしょう パプリカ粉 赤ワイン たまねぎ しめじ 塩 ケチャップ しょうゆ トマトジュース 米油 薄力粉 トマトピューレ 砂糖 パター	751
		オニオン ドレッシングサラダ	にんじん きゅうり 小松菜 大根 しょうゆ 酢 塩 米油 こしょう 砂糖 白ごま たまねぎ ハム(卵白不使用) 枝豆	28.9
★ハッシュドポークに似ている料理として、ハヤシライスがありますよね。ハッシュドポークとハヤシライスは、牛肉か豚肉の違いはあるものの、二つの間に明確な違いはないようです。ハッシュドポークはデミグラスソースの風味が強くビーフシチューに近い味わいで、ハヤシライスはトマトやトマトケチャップの風味が強いと言われる場合があります。				
14 (火)		ほうれん草の ペペロンチーノ	スパゲッティ 米油 塩 にんにく 唐辛子 オリーブオイル にんにく ベーコン(卵白不使用) ほうれん草なたね油 こしょう しょうゆ 白ワイン	786
		ごまドレチキン サラダ	とり肉 塩 こしょう 白ワイン 米油 キャベツ きゅうり にんじん 酢 白ごま しょうゆ	31.8
		きなこマドレーヌ	薄力粉 ベーキングパウダー きな粉 卵 砂糖 パター	
★きなこのほのかな香りが美味しい「きなこマドレーヌ」が登場！マドレーヌの発祥地はどこでしょうか？ ①イタリア ②ドイツ ③フランス				
15 (水)		発芽玄米ご飯	米 麦 発芽玄米	818
		サバの香り揚げ	さば しょうゆ にんにく しょうが でん粉なたね油 酢 砂糖 長ねぎ 米油	30.9
		ゆかり和え	もやし にんじん きゅうり ゆかり 薄口しょうゆ 塩	
		豚汁	米油 酒 ぶた肉 ごぼう にんじん 大根 油揚げ 小松菜 赤みそ 白みそ 長ねぎ 木綿豆腐 こんにゃく	
★魚には、DHAやEPAがたくさん含まれていることは知っているかと思いますが、他にも身体に良い栄養素が含まれています。例えば鉄です。貧血対策に欠かせない鉄は、赤血球中のヘモグロビンの材料となり、体中の組織への酸素運搬に関わっています。鉄分が不足すると、十分に酸素が行き渡らなくなり、頭痛や疲れやすくなるといった貧血症状がでることも！				
16 (木)		関西風うどん	地粉うどん 油揚げ とり肉 なた(卵白不使用) 干しいたけ 塩 薄口しょうゆ 酒 みりん 長ねぎ 小松菜	720
		みそポテト	じゃがいも 薄力粉 でん粉 塩 西京みそ 砂糖 卵 酒 みりん なたね油	27.4
★「みそポテト」は、秩父地方に古くから伝わる郷土料理です。収穫したじゃがいものうち小ぶりなものをいりて焼き、みそだれを塗って食べたのが「みそポテト」の始まりだと言われています。農家では、農作業の合間に「小昼飯(こちゅうはん)」として食べられてきましたが、現在ではおやつやおつまみ、おかずといった様々なシーンで親しまれています。				
17 (金)		マーボー丼	米 麦 米油 豆板醤 しょうが にんにく 干しいたけ 長ねぎ とり肉 大豆 にんじん 酒 しょうゆ 甜麺醤 砂糖 木綿豆腐 でん粉 ごま油 にら ラー油	752
		ネギとチキンの ナムル	長ねぎ もやし 小松菜 にんじん とり肉 塩 こしょう 白ワイン 米油 しょうゆ 砂糖 ごま油 ラー油 にんにく	37.1
★ねぎの部位ごとに色が変わるのかというと、ねぎの白い部分は地中に埋まっているので、日が当たらず白のまま成長するためです。青い部分は地表に出ているため、日が当たり青くなります。このように、ねぎの青い部分は色は違えど同じ葉なので傷んでいなければ全て食べることができます。給食では、ねぎの青い部分を鶏ガラの臭み取りに使用したりしています。				

※牛乳が毎日提供されます。10日(金)は「コーヒーマルク」です。

※状況により献立や使用食材が変更になる場合があります。ご了承ください。



●給食費等の口座引き落とし日のお知らせ

2.3年生: 5月8日(水)

1年生: 5月15日(水)

残高の確認をよろしくお願いします。
(手数料10円がかかります。)



©新座市2010

5月に使用する

新座市内産の食材は...

小松菜、ほうれん草、
大根、かぶ

を使用します。



©新座市2010

令和6年度



5月の献立表②


 新座市立新座中学校
 校長 金子 文春
 栄養教諭 黒米真理香

日・曜日	盛り付け図	献立名	主な食品	エネルギー たんぱく質
20 (月)		炊き込み昆布ご飯 和風豆腐ハンバーグ 切干大根と ひじきの炒め煮	米 麦 薄口しょうゆ 酒 砂糖 みりん 干しいたけ 糸昆布 とり肉 にんじん 油揚げ 米油 ぶた肉 押し豆腐 長ねぎ しょうが 塩 こしょう でん粉 酢 砂糖 塩 しょうゆ 大根 米油 にんじん 干しいたけ ひじき 切干大根 さつま揚げ(卵白不使用) 酒 砂糖 しょうゆ さやいんげん	754 32.3
★出汁を取ったあとの昆布は捨ててしまいがちですが、まだまだたくさんの栄養が含まれています！出汁を取ったあとに残った昆布は、つくだ煮にしたり、2番出汁と呼ばれる2回目の出汁を取ったり、細く切って野菜と一緒に炒めたり…と様々なアレンジができます。出がらしの昆布を冷凍庫で保存しておけば、いざというときに活躍してくれるかもしれません！				
21 (火)		五目チャーハン ひじきサラダ わかめスープ	米 麦 米油 ぶた肉 焼きぶた(卵白不使用) にんじん 干しいたけ 長ねぎ 塩 こしょう しょうゆ 卵 ひじき 小松菜 にんじん キャベツ 酢 塩 砂糖 しょうゆ 米油 ごま油 しょうが にんじん わかめ たけのこ しょうゆ 塩 こしょう 酒 長ねぎ ごま油	660 21.1
★わかめクイズ！採れたてのわかめは何色でしょう？ ①焦げ茶色 ②緑色 ③ 青色				
22 (水)		ジャージャー麺 ウインナーチーズ 春巻き 飲むヨーグルト	中華麺 米油 しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ ごぼう ぶた肉 ごま油 たけのこ にんじん 大豆 酒 赤みそ 八丁みそ しょうゆ 砂糖 豆板醤 ラー油 塩 でん粉 きゅうり もやし 春巻きの皮 レパー入りウインナー チーズ なたね油 アシドミルク(砂糖 脱脂粉乳 全粉乳)	852 34.1
★ジャージャー麺は、中国北部にある山東省発祥の麺料理で、アジアで広く親しまれています。中でも韓国では、ジャージャー麺の肉味噌に甜麺醬ではなくチュンジャンと呼ばれる調味料が使われています。黒味噌にカラメルを混ぜたもので、日本の肉味噌に比べると真っ黒なのが特徴です。この韓国風のジャージャー麺の味付けは、辛さはなく甘い仕上がりとなっています。				
23 (水)		豚キムチ丼 中華卵スープ	米 麦 ぶた肉 にんじん たまねぎ 白菜キムチ(白菜 大根 唐辛子 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜 塩 砂糖 昆布) 長ねぎ しょうが にんにく 米油 豆板醤 甜麺醬 酒 しょうゆ 塩 でん粉 とり肉 小松菜 にんじん 長ねぎ 卵 酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油 でん粉	736 32.0
★豚肉にたくさん含まれている栄養素は何でしょうか？ 1,カルシウム 2,ビタミンB1 3,ビタミンC				
24 (金)		鶏ネギ丼 キャベツの浅漬け 豆腐とわかめの みそ汁	米 麦 とり肉 酒 しょうが にんにく でん粉 なたね油 米油 たまねぎ しょうゆ みりん 砂糖 薄力粉 キャベツ にんじん 塩 薄口しょうゆ きゅうり 木綿豆腐 わかめ えのき 白みそ 赤みそ 小松菜	782 34.3
★キャベツはスーパーなどで通年で販売されていますが、季節によって特徴が異なります。3月～5月頃のキャベツは「春キャベツ」といって、形が丸く、葉が柔らかいキャベツが多く出回っています。生のままサラダで食べると、キャベツの鮮度や甘みが感じられます。葉がやわらかいので、即席漬けにしても美味しく食べられますよ！				

●給食費等の口座引き落とし日のお知らせ

6月5日(水)

残高の確認をよろしくお願いします。

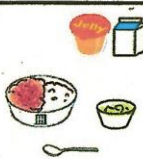
(手数料10円がかかります。)



©新座市2010

●デジタル版献立表のダウンロードはこちらから！

 新座中学校ホームページ「給食室」
 のリンクに各月の献立表をアップし
 ています。ぜひご覧ください。


日・曜日	盛り付け図	献立名	主な食品	エネルギー たんぱく質
27 (月)		ドライカレー	米 麦 米油 しょうが にんにく たまねぎ にんじん ぶた肉 鶏レバー 大豆 ごぼう 赤ワイン トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう カレー粉 薄力粉	814
		グリーンサラダ	キャベツ かぶ 小松菜 米油 酢 しょうゆ 砂糖 こしょう 塩	30.1
		国産巨峰ゼリー	国産巨峰ゼリー(ぶどう果汁 砂糖 ゲル化剤)	
★野菜の水分や肉汁で水っぽくなりがちなドライカレー。美味しく作るコツは、「しっかり加熱して汁気をとばすこと」です。そうすることで、具材の旨味を逃がさず美味しく仕上げるができます。ルウを加えると焦げやすくなるので、弱火にしてふつふつした状態を保つことがポイントです。				
28 (火)		チリドッグ	コッペパン (小麦粉 マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 塩) レバー入りウインナー ぶた肉 米油 しょうが にんにく たまねぎ ホールトマト ウスターソース 中濃ソース ケチャップ 砂糖 赤ワイン しょうゆ 薄力粉 米油 チリパウダー シュレットチーズ	823
		オニオン ドレッシングサラダ	枝豆 にんじん きゅうり 小松菜 大根 しょうゆ 酢 米油 塩 こしょう 砂糖 白ごま たまねぎ ハム(卵白不使用)	36.2
		のり塩大豆	大豆 でん粉 なたね油 塩 青のり	
★チリドッグは、当日に納品されたパンにウインナーをはさみ、上からシュレットチーズをふりかけてスチームコンベクションという機械で焼き上げています。焼きすぎるとパンが固くなってしまいますため、絶妙なタイミングを見計らって焼き上げます。自宅でも電子レンジやオーブンで作ることができるので、試してみてください。				
29 (水)		麦ご飯	米 麦	
		揚げ鶏のレモン風味	とり肉 酒 塩 こしょう でん粉 なたね油 砂糖 しょうゆ レモン	749
		和風大根サラダ	大根 小松菜 にんじん 米油 ごま油 酢 しょうゆ 塩 こしょう 刻みのり かつお節	32.4
		里芋と生揚げのみそ汁	長ねぎ 里芋 にんじん 生揚げ 赤みそ 白みそ	
★大根は、春の七草のひとつ「すずしろ」として知られ、古くから日本人に親しまれてきました。現在、主に流通しているのは「青首だいこん」といい、甘みがありみずみずしいのが特徴です。葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなるので、先端は薬味や漬物に。葉に近い部分は、辛味が少ないのでサラダなど生食に最適です。				
30 (木)		広東麺	中華麺 米油 しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ ぶた肉 にんじん たまねぎ もやし 塩 こしょう 酒 砂糖 しょうゆ 小松菜 でん粉 ごま油	749
		ジャンボ揚げ餃子	餃子の皮 ぶた肉 キャベツ にら 長ねぎ しょうが にんにく 塩 こしょう しょうゆ ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油	32.8
★広東麺は、とろみが付いた餡をかけた日本発祥の麺料理です。お店によっては、「五目あんかけラーメン」や「五目ラーメン」などと呼ばれることもあります。いずれも野菜・肉類・魚介類などを使った餡を中華そばにトッピングしているのが特徴です。				
31 (金)		鯛飯	米 麦 塩 薄口しょうゆ 酒 真鯛 塩 さやえんどう	724
		肉じゃが	ぶた肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん 砂糖 みりん 酒 しょうゆ 米油	33.6
		磯香和え	ほうれん草 にんじん えのき 酒 しょうゆ みりん 刻みのり	
★鯛は「金目鯛」や「糸縊(いとより)鯛」など様々な種類があります。全部で、なんと24種類にもなると言われています。今日の鯛飯に使用しているのは、「真鯛」という種類のものです。体の上半分がきれいな桜色をしていて、目の上の方や魚体側面に薄く水色が点在しています。その立派な体格から、お祝い事にもよく使われ、祝いの代名詞として知られています。				

※牛乳が毎日提供されます。22日(水)は「飲むヨーグルト」です。

※状況により献立や使用食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

桜鯛と真鯛の違い

桜鯛は、雌は鮮やかなピンク色に、雄は色に加えて繁殖色である白い斑点が特徴的な鯛です。

名前が違うので勘違いしてしまいがちですが、桜鯛と真鯛は同じ鯛です。違いは、水揚げされる時期です。桜鯛は、春の産卵時期である3月から陸から近い浅瀬に寄ってくる真鯛のことを指しています。

今が旬!

