和6	T			献立名			[予定				エネルギー	墨田区立文花中学
日曜		主食	牛乳	T	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 カルシウム 塩分	
기	Κ !	炒飯	#1	ごま豆乳担々スープ 塩ナムル	豚肉・鶏卵・レ バーチップ・み そ・木綿豆腐・豆 乳	牛乳・糸寒天	米•米粒麦	油・ごま油・ね りごま・白ごま	人参・チンゲン 菜・小松菜	にんにく・しょうが・ 干ししいたけ・筍・ね ぎ・白菜・もやし	757kcal 31.9g 453mg 3.6g	ビリ辛なスープにごまと豆乳を えて、まろやかな味付けにしてい す。糸寒天も入っていて、さまさ な食感を楽しめます。
2 1	7	中華ちまき	##	きゅうりのキムチ 中華風卵スープ	豚肉・むきえび・ 鶏肉・木綿豆腐・ 鶏卵	牛乳	もち米・でんぷ ん	ごま油	人参・小松菜	しょうが・干ししいた け・筍・きゅうり・に んにく・玉ねぎ	714kcal 30.5g 335mg 3.2g	行事 こどもの日 ちまきには、子どもの健やかな成 がる気持ちと、魔除けの意味が込め ています。
3 3	۸N						憲法記念日					
S F	3	振替休日										
, y	۷ :	五目焼きそば	##	もやしの甘酢かけ 河内晩柑	豚肉・いか・むき えび	牛乳	蒸し中華麺・で んぷん・砂糖	油・白ごま・ご ま油	人参・さやいん げん・小松菜	しょうが・筍・白菜・ ねぎ・もやし・キャベ ツ・河内晩柑	722kcal 33.9g 356mg 3.9g	河内晩柑は、初夏から夏にか! 収穫できる柑橘類です。さっぱり した甘みのある品種です。
3 기	Κ :	大豆のかき揚げ丼	#31	青菜とえのきたけの おひたし みそ汁	大豆・鶏卵・油揚 げ・みそ	牛乳・小町えび	米・米粒麦・小 麦粉・砂糖	油	人参・ピーマ ン・小松菜	玉ねぎ・もやし・えの きたけ・大根	764kcal 24.1g 405mg 2.7g	大豆は「大きい豆」というより 「大切な豆」という意味が込める ているそうです。栄養価が高く、 期保存が可能です。
) 1	7	豆乳きなこ トースト	4	チキンピーンズ ひじきサラダ	きなこ・豆乳・鶏 肉・いんげん豆	牛乳・スキムミル ク・粉チーズ・芽 ひじき	無塩食パン・砂糖・じゃがい も・小麦粉・は ちみつ	バター・油	人参	セロリ・玉ねぎ・マッ シュルーム・キャベ ツ・きゅうり	721kcal 30.3g 379mg 2.3g	豆乳は、豆腐を作る段階ででき 飲み物のことで、大豆を水に浸し すり潰し、水を加えた汁をこした のです。
C C	ž	赤飯	#乳	鶏のからあげ キャベツのサラダ 豆腐のすまし汁	ささげ・鶏肉・木 綿豆腐	牛乳	米・もち米・で んぷん・小麦 粉・砂糖	黒ごま・油	人参・小松菜	しょうが・にんにく・ キャベツ・きゅうり・ ホールコーン・玉ね ぎ・えのきたけ・ねぎ	854kcal 35.8g 357mg 3.6g	行事 開校記念日 文花中の開校26周年を記念し 赤飯を吹きます。鶏のからあげも しみにしていてください。
3 F	3	五目とりめし	#%	ししゃもの南蛮漬け むらくも汁	鶏肉・油揚げ・木 綿豆腐・鶏卵	牛乳・ししゃも	米・もち米・砂糖・小麦粉・でんぷん	油	人参・小松菜	ごぼう・干ししいた け・枝豆・ねぎ	797kcal 33.2g 481mg 3.8g	枝豆は大豆の未熟豆のことをいい、豆と野菜の両方の栄養素を持合わせています。
4 ע	Į,	ふりかけごはん	#%	豆腐入り卵焼き 野菜のうま煮 沢煮椀	糸削り・鶏肉・木 綿豆腐・鶏卵・豚 肉・油揚げ		米・米粒麦・砂糖・こんにゃ く・じゃがいも	白ごま・油	人参・ほうれん 草・さやいんげ ん	しょうが・玉ねぎ・干 ししいたけ・筍・大 根・ねぎ	837kcal 38.9g 421mg 3.3g	沢燕椀は、せん切りに切った野菜 肉など多くの材料を使った汁物です 昔、「多い」のことを「さわ」と言 ことから名がついたとされています
5 z	ζ,	冷やし きつねうどん	4 7	コーンポテトバナナ	鶏肉・油揚げ	牛乳・ピザチーズ	冷凍うどん・砂 糖・じゃがいも	油	人参・小松菜	玉ねぎ・しょうが・ね ぎ・クリームコーン・ バナナ	835kcal 35.9g 475mg 3.6g	運動会の予行があるので、朝 をしっかり食べて登校しましょ
6 1	7	かつおと生姜の ごはん	(#	アーモンド和え みそ汁	かつお・木綿豆腐・みそ	牛乳・生わかめ	米・でんぷん・ 米粉・砂糖	油・アーモンド	さやえんどう・ 小松菜・人参	しょうが・キャベツ・ もやし・玉ねぎ	717kcal 30.3g 348mg 3.2g	旬 初かつみ かつおの旬は一年に2回あり。 す。今回は3月から5月にかけ れる「初がつお」を使います。
7 🕏	Ž	えびクリーム ライス 運動会	1	海藻サラダ りんご	鶏肉・むきえび	牛乳・スキムミル ク・生クリーム・ 粉チーズ・海藻 ミックス	米・米粒麦・小麦粉・砂糖	バター・油・ご ま油	人参・パセリ	セロリ・玉ねぎ・しめ じ・キャベツ・きゅう り・ホールコーン・り んご	824kcal 28.8g 445mg 2.6g	海藻には食物せんいが豊富にれています。 おなかの調子を整め、生活習慣病を予防する働きのます。
8 1	-	カレーミートホットサンド	#¥L	じゃがいもの ハニーサラダ ミルクゼリー	豚肉・レバーチッ ブ・レンズ豆	牛乳・粉チーズ・ 粉寒天	無塩パン・じゃ がいも・はちみ つ・砂糖	バター・油	ホールトマト・ 人参	セロリ・にんにく・玉 ねぎ・きゅうり・キャ ベツ・みかん缶	727kcal 27.7g 405mg 1.5g	運動会当日はいすを校庭に運いるので、レジャーシートを持きてください。
) F	3						振替休日	4		_		
ע 1	٧.	スパグティ ミートソース	4 %	豆乳マヨネーズサラダ フルーツカクテル	豚肉・レバーチップ・豆乳	牛乳・粉チーズ	スパゲティ・米 粉・砂糖	油	人参	にんにく・しょうが・ 玉ねぎ・キャベツ・ きゅうり・ホールコー ン・パイン缶・みかん 缶・黄桃缶	743kcal 30.3g 334mg 2.5g	豆乳に調味料を加え、米粉で みをつけたドレッシングを作り す。さっぱりした味わいで、サ もおいしく食べられます。
2 개	ζ.	フィッシュ ライス	#34	キャベツとあさりの カレースープ メロン	ベーコン・もうか ざめ・あさり	牛乳	米・でんぶん・ じゃがいも	バター・油	人参・ピーマ ン・小松菜	にんにく・玉ねぎ・し めじ・キャベツ・ホー ルコーン・メロン	750kcal 27.1g 314mg 2.8g	チキンライスならぬフィッシ イスは、揚げたもうかざめを混 ごはんです。
3 7	7	セサミトースト	431	かぼちゃのシチュー ペンネソテー	ベーコン・鶏肉・ ツナ缶	牛乳・スキムミル ク・生クリーム	無塩食パン・は ちみつ・小麦 粉・マカロニ	バター・ねりご ま・白ごま・油	かぼちゃ	セロリ・玉ねぎ・マッ シュルーム・クリーム コーン・ホールコーン	825kcal 31.2g 445mg 2.3g	ペンネとは、円筒状のショー スタの両端をペン先のように斜 カットしたショートパスタをい す。
4 🕏	Ž	こはん	#1	さばのおろしポン酢かけ じゃがいものそぼろ煮 利休汁	しさば・豚肉・油揚 げ・みそ	牛乳	米・米粒麦・砂糖・じゃがいも	ねりごま	さやえんどう・ 小松菜	大根・レモン・しょう が・ねぎ	815kcal 36.6g 334mg 2.5g	利休汁は、ごまが入ったみそす。 干利休がごま好きだったこら生まれた料理です。
7 F	3	グリンピース ごはん	431	鮭の二色ごま焼き トマト肉じゃが もずくのかき玉汁	鮭・豚肉・木綿豆 腐・鶏卵	牛乳・もずく	米・米粒麦・砂糖・じゃがい も・でんぷん	白ごま・黒ごま・油	人参・トマト・ さやいんげん・ 葉ねぎ	グリンピース・玉ねぎ	869kcal 41.0g 410mg 3.4g	旬 グリンピース グリンピースは春から初夏が す。ピタミンB1がお米の炭水化 をエネルギーに変えます。
8 y	Ų	ソフト フランスパン	#31	白いんげん豆の グラタン バラタン 旅年 冷凍りんご 行	ベーコン・いんげ ん豆・むきえび・ 鶏卵	牛乳・スキムミル ク・生クリーム・ ピザチーズ・糸寒 天	ソフトフランス パン・米粉・砂 糖	油・ねりごま・ ごま油	人参・ほうれん 草・豆苗	玉ねぎ・マッシュルーム・もやし・きゅう り・大根・りんご	736kcal 36.5g 569mg 3.8g	世界 フランス グラタンはフランスの郷土料す。オーブンなどで料理の表面 少ごがす調理法をいいます。
9 z	<	ರ ಡೂ 🌕	#乳	鯖の竜田揚げ 変わり漬け せんべい汁	さば・鶏肉	牛乳	米・小麦粉・砂糖・でんぷん・ 糸こんにゃく・ 南部せんべい	油・ごま油	小松菜・人参	しょうが・キャベツ・ ごぼう・しめじ・白 菜・ねぎ	811kcal 32.8g 343mg 2.7g	## 相理 青森県 せんべい汁は、青森県八戸地方の 料理です。汁に入れても溶けにくり べいが入っています。
) 1	7	みそラーメン	#\$L	フライドポテト グレープゼリー	豚肉・みそ	牛乳・粉寒天	冷凍ラーメン・ じゃがいも・砂 糖	油・ごま油	人参・にら	しょうが・にんにく・ ねぎ・	715kcal 28.5g 322mg 3.5g	じゃがいもは給食でよく使わ食材の一つです。エネルギーのとなるでんぶんや、免疫力を高ビタミンCを多く含みます。
1 🗟	À :	親子丼	#\$L	しらす和え 甘夏	鶏肉・鶏卵	牛乳・しらす干し	米・米粒麦		トマト・小松 菜・しそ・人参	玉ねぎ・キャベツ・も やし・甘夏	780kcal 33.1g 377mg 3.0g	甘夏は夏みかんの一種で、夏 んの中では糖度が高く、食べや のが特徴です。

若葉が目にまぶしく、初夏の風を感じる季節となり ました。新学期が始まり1ヶ月が経とうとしています が、昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日も早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元 気な心と体をつくりましょう。

今月の目標:朝食の大切さを理解しよう

※献立は都合により変更することもあります。

別名「菖蒲の節句(しょうぶの せっく)」ともいい、菖蒲湯に入って厄を払い、かしわ餅やちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝 わった厄除けの行事がもとになり、 「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じ ることから、江戸時代に男の子の

Q1 端午の節句の「端」 は「はじめ」という意味で すが、「午」の意味は?

Q2 この日に食べられて いる縁起の良い魚はどっ 5?

答えは給食だよりの下です!



A.サンマ

フランス フランス料理は世界三大 料理の一つと数えられ、ユ ネスコの無形文化遺産には 「フランスの美食術」が登 録されています。オムレツ やグラタン、コロッケなど もフランス料

