



5月

(後半) 献立表

今月の食育目標

丈夫な体を作ろう

令和8年度
軽井沢中学校

日	献立名	主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
19 火	ごはん					精白米		724 kcal	旬を迎えるアスパラを鶏肉と合わせ、甘みそだれて味付けしました。アスパラは疲労回復効果の高い野菜です。
	アスパラと鶏肉のみそ炒め	鶏むね肉 みそ		アスパラガス 人参	玉ねぎ	片栗粉 上白糖	揚げ油 サラダ油	32.5 g	
	キャベツの和風タルタル和え	ツナフレーク 炒りたまご みそ		ほうれん草 人参	キャベツ きゅうり	上白糖		21.2 g	
	けんちん汁	木綿豆腐		人参	大根 ごぼう 長ねぎ えのきたけ	じゃがいも	サラダ油	2.3 g	
	牛乳		牛乳						
20 水	食パン					食パン		728 kcal	ココットはフランス語で「小さな鍋」を意味します。ココットを使って作る料理も「ココット」と呼びます。
	おかかココット	たまご かつお節	生クリーム	こねぎ				28.9 g	
	コーンとわかめのサラダ		乾燥わかめ	人参	コーン キャベツ きゅうり	上白糖	サラダ油	29.0 g	
	エリンギのスープ	なると		人参	玉ねぎ エリンギ 白菜			3.6 g	
	牛乳		牛乳						
21 木	ごはん					精白米		700 kcal	あじの旬は4月～7月。市場であじと言ったら「まあじ」のこと。味が語源といわれるほど、身にうま味がある魚です。
	あじのトマトチーズ焼き	あじ	粉チーズ		玉ねぎ		オリーブ油	34.5 g	
	ひじきサラダ		干ひじき	人参	キャベツ きゅうり コーン		サラダ油	20.2 g	
	辛味豆腐汁	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ		人参 チンゲンサイ にら	しめじ 玉ねぎ		サラダ油	2.7 g	
	牛乳		牛乳						
22 金	ソフト麺					ソフト麺		724 kcal	牛乳1本で1日に必要なカルシウムが1/3～1/4補給できます。吸収率が40%と高いのも牛乳の魅力です。
	鶏の天ぷら	若鶏ささみ肉				小麦粉	揚げ油	37.7 g	
	キャベツのごまかけ	青大豆		人参	キャベツ きゅうり つぼ漬け	上白糖	いりごま	21.7 g	
	五目うどん汁	鶏もも肉 油揚げ かまぼこ		人参	ごぼう 干椎茸 長ねぎ			2.5 g	
	牛乳		牛乳						
25 月	ごはん					精白米		760 kcal	鶏のから揚げは給食の人気メニューのひとつ。薬味ソースを添えて変化をつけました。
	鶏のから揚げ薬味ソースかけ	鶏もも肉			長ねぎ	片栗粉 上白糖	揚げ油 ごま油	30.9 g	
	千草和え	炒りたまご		ほうれん草 人参	キャベツ もやし			28.4 g	
	凍り豆腐のみそ汁	凍り豆腐 みそ		人参 小松菜	玉ねぎ しめじ			2.2 g	
	牛乳		牛乳						
26 火	ごはん					精白米		728 kcal	現在、日本で最も栽培されている野菜はじゃがいも。じゃがいもは地下茎という茎にでんぷんがたまって肥大したものです。
	魚の梅みそ焼き	さわら みそ			ねり梅	上白糖		38.0 g	
	糸寒天のごま酢和え	ささみフレーク	糸寒天	人参	キャベツ きゅうり	上白糖	すりごま	19.4 g	
	肉じゃが	豚もも肉 凍り豆腐		人参 きぬさや	玉ねぎ	じゃがいも しらたき 三温糖	サラダ油	2.1 g	
	牛乳		牛乳						
27 水	黒糖パン					黒糖パン		793 kcal	黒糖を使った黒糖パンです。黒糖はミネラルやビタミンを含み、独特の風味があります。さとうきびから作られます。
	カラフルミートローフ	木綿豆腐 牛ひき肉 豚ひき肉	サイコロチーズ	人参	玉ねぎ コーン えだまめ えのきたけ	パン粉		33.0 g	
	グリーンサラダ			ブロッコリー 人参	キャベツ		オリーブ油	27.3 g	
	わかめスープ		乾燥わかめ	人参	玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ		いりごま ごま油	3.6 g	
	牛乳		牛乳						
28 木	ごはん					精白米		733 kcal	疲労回復効果の高いアスパラ。トップアスリートのための食事プログラムにも取り入れられています。
	いかと春野菜の彩り揚げ	いか		アスパラガス 赤ピーマン	えだまめ 黄ピーマン	片栗粉 じゃがいも 上白糖	揚げ油	28.2 g	
	のり酢和え	ツナフレーク	刻みのり	ほうれん草	キャベツ			17.8 g	
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐 みそ		人参 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ			2.1 g	
	牛乳 あんずっこゼリー		牛乳				あんずっこゼリー		
29 金	ごはん					精白米		710 kcal	ごぼうの皮には独特の香りやうま味があります。こそげすぎないようにして、なるべく早く加熱調理するのがポイント。
	豚キムチ	豚もも肉		人参 ピーマン	白菜キムチ漬 玉ねぎ もやし	上白糖	ごま油 いりごま	29.0 g	
	ごぼうサラダ			人参	切ごぼう きゅうり キャベツ		ノンエッグマヨ	23.8 g	
	大根そばろ汁	豚ひき肉		人参 小松菜	大根	つきこんにゃく 片栗粉	サラダ油	2.5 g	
	牛乳		牛乳						

※お米は軽井沢産つきあかりを使用しています。

※献立は都合により変更になることがあります。(くだものは予定です)

端午の節句のおはなし



毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武（武を尊ぶこと）」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもあります。こどもの日は男女関係なく、「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」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です



端午の節句の食べ物

ちまき

チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

かしわもち

あんこ入りのもちを柏の葉でくるんだもの。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いで用いられるようになりました。

カツオ

「かつお」＝「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。カツオの産地では、こいのぼりではなく、かつおのぼりを掲げる所もあります。

たけのこ

成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて、旬のたけのこを使った料理も食べられています。

端午の節句の各地のお菓子

<p>べこもち (北海道)</p>	<p>べこもち (青森県)</p>	<p>ほう葉巻き (長野県)</p>	<p>三角ちまき (新潟県)</p>
<p>麦だんご (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん (宮崎県)</p>	<p>あくまき (鹿児島県)</p>