



5月 予定献立表



平成29年度 北区立神谷中学校

日	曜	牛乳	献立名	時程	食品名及び材料名			栄養価			
					血や肉になる	熱や力のもと	体の調子を整える	エネルギー Kcal	たんぱく質 g		
1	月	○	フィッシュバーガー 豆入りミネストローネ 果肉入りオレンジゼリー	B	しいら・鶏卵・ベーコン・ いんげんまめ・牛乳・粉 チーズ・粉寒天	セサミ丸パン・じゃがい も・小麦粉・パン粉・砂 糖・油	にんじん・トマト・パセリ・ キャベツ・にんにく・セロ リー・玉葱・オレンジジュ ース・みかん	864	37		
2	火	○	中華おこわ 鶏肉の甘酢ソース 中華風コンスープ	B	豚肉・鶏肉・鶏卵・牛乳・ 干しえび	米・もち米・砂糖・澱粉・ ごま油・すりごま	人参・鷹の爪・青梗菜・椎茸・ 筍・グリル・ス・ねぎ・しょう が・コン・しめじ・玉ねぎ	722	37.8		
8	月	○	カレーピラフ ポテトオムレツ マカロニスープ	A	豚ひき肉・ウィンナー・鶏 卵・鶏肉・牛乳・粉チーズ	米・押麦・じゃがいも・マ カロニ・バター・油	にんじん・ピーマン・パセリ・ ごま油 ・玉葱・コーン・マッ シュルーム・グリーンピース・ キャベツ	878	35.6		
9	火		田植え								
10	水	○	きつねうどん 小松菜のごまドレ和え みそポテト	A	豚肉・油揚げ・ツナ・鶏 卵・牛乳	うどん・じゃがいも・小麦 粉・澱粉・砂糖・三温糖・ すりごま・練りごま・油	ごま油 ・にんじん・椎茸・玉 葱・ねぎ・もやし	810	33.9		
11	木	○	ジャンバラヤ 鶏肉のアップルソース焼き 野菜たっぷりスープ	A	鶏肉・ウィンナー・大豆・ 牛乳	米・押麦・じゃがいも・砂 糖・いりごま・油・オリ ブ油	トマト・ピーマン・にんじん・ パセリ・玉葱・セロリー・にん にく・キャベツ・りんご	772	29.6		
12	金	○	ごぼうピラフ 魚の花園焼き ワンタンスープ アップルゼリー	A	鶏肉・ハム・鶏卵・まだ ら・豚ひき肉・牛乳・サラ ダチーズ・粉寒天	米・押麦・ワンタンの皮・ 砂糖・バター・マヨネ ーズ・油	にんじん・ ごま油 ・しょう が・ごぼう・グリーンピース・ コーン・キャベツ・りんご ジュース	842	35.4		
15	月	○	塩ラーメン 元気サラダ 杏仁豆腐	A 3年 修学旅行	豚肉・鶏ささ身・大豆・牛 乳・サラダチーズ・生わか め・粉寒天	中華めん・澱粉・砂糖・い りごま・油・ごま油	にんじん・ほうれんそう・にん にく・しょうが・キャベツ・ね ぎ・もやし・コーン・パイン・ 桃・みかん	834	35.6		
16	火	○	ご飯 ひじき入りふりかけ とびうおメンチ 糸寒天サラダ 味噌汁 果物	A 3年 修学旅行	飛び魚すり身・豆腐・鶏 卵・油揚げ・牛乳・芽ひじ き・ちりめん・糸寒天	米・パン粉・小麦粉・砂 糖・いりごま・油・ごま油	にんじん・ ごま油 ・玉葱・も やし・きゅうり・コーン・だい ごん・果物	873	33.9		
17	水	○	きんぴらご飯 鯖の西京焼 胡麻酢あえ すまし汁	A 3年 修学旅行	鶏肉・さわら・豆腐・牛 乳・生わかめ	米・押麦・糸こんにゃく・ 砂糖・澱粉・いりごま・ご ま油	にんじん・ ごま油 ・ごぼう・ えのき・しょうが・にんにく・ ねぎ・キャベツ・もやし・エリ ンギ	743	35.8		
18	木	○	マーボー豆腐丼 もやしのナムル わかめスープ	A	豚ひき肉・豆腐・鶏ささ 身・鶏卵・牛乳・生わかめ	米・押麦・砂糖・澱粉・い りごま・油・ごま油	にら・ ごま油 ・にんじん・に んにく・しょうが・たけのこ・ 椎茸・ねぎ・もやし・玉葱・ キャベツ	752	32.9		
19	金	○	きびご飯 ふきとじゃがいもの煮物 ちりめん野菜の和え物 バナナケーキ	A	鶏肉・生揚げ・白竹輪・鶏 卵・牛乳・生わかめ・ちり めんじゃこ	米・きび・じゃがいも・こ れんそう・砂糖・小麦粉・ いりごま・油・バター	にんじん・さやいんげん・ほう れんそう・ふき・たけのこ・ キャベツ・コーン・バナナ・レ モン汁	901	31.5		
22	月	○	二色そぼろ丼 えのき和え 味噌汁	A	鶏ひき肉・凍り豆腐・鶏 卵・油揚げ・牛乳・きざみ のり	米・押麦・砂糖・いりご ま・油	にんじん・ほうれんそう・ ごま 油 ・しょうが・椎茸・キャ ベツ・もやし・えのき・玉葱	764	33.6		
23	火	○	昆布と豆のごはん さばの味噌焼き キャベツの辛子胡麻和え 沢煮椀	A	大豆・さば・豚肉・刻み昆 布・牛乳	米・押麦・砂糖・いりごま	ほうれんそう・にんじん・しょ うが・ねぎ・キャベツ・きゅう り・もやし・だいごん・ごぼ う・椎茸	755	33.4		
24	水	○	ハムチーズコントースト 鶏肉と白いんげんのクリーム煮 フルーツ白玉	A	ハム・鶏肉・いんげんま め・豆腐・牛乳・ピザチ ーズ	食パン・じゃがいも・白玉 粉・小麦粉・砂糖・マヨ ネーズ・油・バター	にんじん・パセリ・フロッコ リー・コーン・玉葱・マッジュ ルーム・みかん・パイン・桃	867	32.4		
25	木	○	ご飯 ビーンズバーグ アスパラとベーコンソテー 野菜スープ	A	豚ひき肉・鶏ひき肉・鶏 卵・ひよこまめ・ベーコ ン・鶏肉・牛乳	米・パン粉・じゃがいも・ 油	アスパラガス・にんじん・パセ リ・玉葱・マッシュルーム・ キャベツ・コーン	768	30.7		
26	金	○	ソースやきそば 卵スープ 果物	A	豚肉・豆腐・鶏卵・牛乳	中華めん・はるさめ・澱 粉・油	にんじん・ピーマン・にんに く・椎茸・玉葱・キャベツ・も やし・ねぎ・果物	765	30.5		
29	月	○	スパゲティボンゴレ 揚げじゃがのハニーサラダ グレープゼリー	A	むきえび・あさりむきみ・ 牛乳・粉寒天	スパゲッティ・じゃがい も・はちみつ・小麦粉・砂 糖・バター・油	にんじん・トマト・パセリ・に んにく・セロリー・玉葱・キャ ベツ・きゅうり・ぶどうジュ ース	789	27.7		
30	火	○	ゆかりご飯 手作りさつま揚げ 若芽とツナの和え物 味噌汁	A	たらすり身・ツナ・油揚 げ・牛乳・細切り昆布・生 わかめ	米・押麦・澱粉・砂糖・い りごま・油・マヨネーズ	ゆかり・にんじん・さやいんげ ん・ごぼう・キャベツ・もや し・だいごん・玉葱	791	31.6		
31	水	○	ジャージャー麺 野菜チップス アップルゼリー	A	豚ひき肉・大豆(国産・ゆ で)・牛乳・粉寒天・鶏ひ き肉・鶏卵・ひよこまめ・ ベーコン・鶏肉・牛乳	油・蒸し中華めん、ごま 油・砂糖・でんぷん、揚げ 物・さつまいも	小松菜・しょうが・にんにく・ 玉ねぎ・人参・干し椎茸・ね ぎ・ごぼう・れんこん・リンゴ ジュース(100%)	878	29.5		

食育ボランティア
7:40~
ランチルーム

スポーツと食事

太字の食材は、東京都産を使用する予定です。都合により給食の献立が変更になる場合があります

目的に合わせて食品を選ぼう

スポーツをしていても特別な食事は必要なく、栄養バランスがよく、エネルギー量を多くとる食事が基本です。その上で目的に合せて食品を選びます。

持久力は長い時間、走ったり泳いだりする力です。エネルギーを体に蓄えるため、エネルギーのもとになる炭水化物や、エネルギーづくりを助けるビタミンB群やC、貧血を予防する鉄を多く含む食品を組み合わせましょう。

筋力・瞬発力は50m走やハードル走などの短距離をダッシュすることや、ボールを蹴るなど、瞬間的に発揮する力です。筋肉をつけるためには、たんぱく質やビタミン類、また骨の材料になるカルシウムを多くとり、余分な脂肪はとりすぎないように食品を選びましょう。

