

5 月 新 座 市 立 新 座 中 学 校 献 立 表

校 長 伊 藤 大 輔

日付 曜日	献立名	主 な 食 品	1人1食分 のエネルギー (kcal) 及び栄養素 (g)
1 (金)	五穀ご飯	米 むぎ 雑穀 米サラダ油 清酒	727 29.5 1.5
	魚の甘辛揚げ	すけとうだら しょうが でん粉 なたね油 三温糖 清酒 みりん しょうゆ	
	磯の香和え	刻みのり こまつな にんじん えのきたけ 清酒 みりん しょうゆ	
	たけのこの煮物	とり肉 米サラダ油 でん粉 三温糖 こんにゃく にんじん たけのこ しょうが ごぼう 清酒 みりん しょうゆ	
4 (月)	みどりの日		
5 (火)	こどもの日		
6 (水)	振替休日		
7 (木)	鶏そぼろ丼	とり肉 だいず 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 しょうが にんじん 干ししいたけ さやいんげん 清酒 みりん 食塩 しょうゆ	751 31.9 2.2
	かぶのピリ辛和え	三温糖 ごま油 かぶ きゅうり 食塩 しょうゆ 穀物酢 ラー油	
	キャベツと厚揚げの味噌汁	なまあげ にんじん キャベツ たまねぎ みそ	
8 (金)	ジャージャー麺	ぶた肉 だいず 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 三温糖 でん粉 しょうが にんにく もやし ねぎ 干ししいたけ ごぼう たけのこ にんじん きゅうり 清酒 みそ 八丁みそ しょうゆ トウバンジャン ラー油 食塩	866 34 2.8
	二色春巻き	ウィンナー チーズ 春巻きの皮 薄力粉 なたね油	
	アシドミルク	アシドミルク	
11 (月)	五目チャーハン	焼き豚 ぶた肉 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 にんじん 干ししいたけ ねぎ 清酒 食塩 こしょう しょうゆ	623 20.4 2.6
	ひじきサラダ	ひじき 米サラダ油 ごま油 三温糖 にんじん こまつな キャベツ しょうが 穀物酢 食塩 しょうゆ	
	わかめスープ	わかめ ごま油 にんじん たけのこ ねぎ 清酒 食塩 こしょう しょうゆ	
12 (火)	子供パン	子供パン	747 37.7 3.5
	鶏肉のバーベキューソース	とり肉 でん粉 薄力粉 なたね油 三温糖 しょうが にんにく たまねぎ 食塩 こしょう ぶどう酒 トマトケチャップ ウスターソース(AF) しょうゆ 中濃ソース(AF)	
	アスパラサラダ	三温糖 米サラダ油 にんじん アスパラガス キャベツ レモン汁 しょうゆ 穀物酢 食塩	
	むぎむぎスープ	大豆 三温糖 オリーブ油 むぎ 押し麦 にんにく たまねぎ にんじん セロリ えだまめ ホールトマト缶 食塩 こしょう しょうゆ トマトケチャップ	
13 (水)	鶏ネギ丼	とり肉 米 むぎ 米サラダ油 でん粉 薄力粉 なたね油 三温糖 しょうが にんにく たまねぎ ねぎ 清酒 みりん しょうゆ	780 32.7 2.0
	即席漬け	キャベツ にんじん 食塩 しょうゆ	
	豆腐とわかめの味噌汁	とうふ わかめ たまねぎ えのきたけ みそ	
14 (木)	炊き込みピビンバ	ぶた肉 鶏卵 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま油 ねぎ にんにく にんじん こまつな もやし 清酒 てんめんジャン しょうゆ 穀物酢	692 33.4 1.4
	中華五目スープ	とり肉 とうふ 米サラダ油 でん粉 ねぎ にんじん チンゲンサイ 清酒 しょうゆ 食塩 こしょう	
	コーヒーミルク	コーヒーミルク	
15 (金)	バターチキンカレー	とり肉 生クリーム 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん 清酒 ぶどう酒 カレー粉 中濃ソース(AF) ウスターソース(AF) トマトケチャップ しょうゆ ターメリック 食塩 こしょう	803 26.9 2.7
	キャベツとコーンのサラダ	米サラダ油 三温糖 にんじん キャベツ ホールコーン 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ	
18 (月)	麦ご飯	米 むぎ 米サラダ油 清酒	707 29.7 1.5
	のりの佃煮	刻みのり 三温糖 しょうゆ みりん	
	肉じゃが	ぶた肉 米サラダ油 三温糖 じゃがいも こんにゃく たまねぎ にんじん 清酒 みりん しょうゆ	
	小松菜のじゃこ和え	ちりめんじゃこ にんじん こまつな もやし みりん しょうゆ	
19 (火)	こまつなのペペロンチーノ	ベーコン スパゲティ 米サラダ油 オリーブ油 にんにく こまつな 精製塩 唐辛子 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	779 31.3 2.8
	ごまドレチキンサラダ	とり肉 米サラダ油 ごま キャベツ みすな にんじん 食塩 こしょう ぶどう酒 穀物酢 しょうゆ	
	抹茶マドレーヌ	鶏卵 薄力粉 さとう バター 抹茶 パーキングパウダー	
20 (水)	麦ご飯	米 むぎ 玄米 米サラダ油 清酒	810 31.3 2.2
	鯖の香り揚げ	さば 米サラダ油 でん粉 なたね油 三温糖 にんにく しょうが ねぎ 穀物酢 しょうゆ	
	ゆかりあえ	ゆかり もやし にんじん きゅうり しょうゆ 食塩	
	豚汁	ぶた肉 あぶらあげ とうふ 米サラダ油 こんにゃく ねぎ にんじん ごぼう だいこん こまつな 清酒 みそ	
21 (木)	ハッシュドポーク	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 薄力粉 三温糖 たまねぎ にんにく ぶなしめじ トマトジュース 清酒 食塩 こしょう パプリカ ぶどう酒 トマトケチャップ トマトピューレ しょうゆ	772 26.8 2.6
	ファイバーサラダ	だいず ハム 米サラダ油 三温糖 ごま にんじん きゅうり ごぼう キャベツ たまねぎ しょうゆ 穀物酢 食塩 こしょう	

5月新座市立新座中学校献立表

校長 伊藤 大輔

日付 曜日	献立名	主な食品	1食分(kcal) 1食分(g) 塩分相当量(g)
22 (金)	カリカリ梅とおかかのご飯	かつおぶし 米 むぎ 米サラダ油 カリカリ梅 清酒	762 32.9 3.5
	生揚げの味噌そぼろ煮	なまあげ とり肉 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 でん粉 にんじん たまねぎ ごぼう しょうが 清酒 みそ みりん しょうゆ	
	小松菜のおひたし	三温糖 にんじん こまつな もやし しょうゆ みりん	
25 (月)	炊き込み昆布ご飯	こんぶ とり肉 あぶらあげ 米 むぎ 三温糖 米サラダ油 干しいたけ にんじん しょうゆ 清酒 みりん	750 31.8 3.0
	和風豆腐ハンバーグ	ぶた肉 押しとうふ 三温糖 でん粉 ねぎ しょうが だいこん 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ	
	切干大根とひじきの炒め煮	ひじき さつまあげ 米サラダ油 三温糖 干しいたけ にんじん 切干大根 さやいんげん しょうゆ 清酒	
26 (火)	チリドッグ	ウィンナー ぶた肉 チーズ コッペパン 米サラダ油 三温糖 薄力粉 しょうが にんにく たまねぎ ホールトマト缶 ウスターソース(AF) 中濃ソース(AF) トマトケチャップ ぶどう酒 チリパウダー しょうゆ	727 31.8 3.6
	のり塩大豆	だいず 青のり でん粉 なたね油 精製塩 青のり	
	野菜スープ	とり肉 米サラダ油 たまねぎ にんじん キャベツ こまつな 食塩 こしょう 清酒 しょうゆ	
27 (水)	関西風うどん	あぶらあげ とり肉 なんと 地粉うどん 干しいたけ ねぎ こまつな 食塩 しょうゆ 清酒 みりん	664 26.2 3.8
	みそポテト	じゃがいも なたね油 でん粉 三温糖 清酒 みりん みそ	
28 (木)	青菜ごはん	しらす干し 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 ごま こまつな 清酒 食塩	747 30.1 2.8
	鶏肉のカレーから揚げ	とり肉 ごま油 でん粉 薄力粉 なたね油 にんにく しょうが 清酒 食塩 カレー粉 しょうゆ	
	和風大根サラダ	刻みゆり かつおぶし 米サラダ油 ごま油 だいこん きゅうり キャベツ にんじん 穀物酢 しょうゆ 食塩 こしょう	
29 (金)	マーボー丼	とり肉 だいず とうふ 米 むぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 しょうが にんにく 干しいたけ ねぎ にんじん たら 清酒 トウバンジャン しょうゆ てんめんジャン ラー油 食塩 こしょう	747 36.2 1.7
	ねぎのナムル	とり肉 米サラダ油 三温糖 ごま油 ねぎ もやし こまつな にんじん にんにく ラー油 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	
30 (土)	焼肉ガーリックピラフ	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 バター にんにく たまねぎ にんじん 清酒 食塩 こしょう 粉パセリ しょうゆ	856 32.1 3.8
	ポトフ	とり肉 ウィンナー 米サラダ油 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム 食塩 こしょう 粉パセリ ぶどう酒 しょうゆ	

※都合により献立、食材に変更がある場合もあります。



さわやかな季節になりました！

新学期が始まってほぼ1か月、新しい学年やクラスでの生活にも慣れ、ホッとする半面、疲れもでてきやすい頃です。グラウンドでの活動も多くなっています。お子さんが心も体も元気に、毎日の学習や運動に取り組むことができるよう、『夜はできるだけ早く寝て、朝は登校に間に合うよう起き、朝ごはんを食べる』といった、規則正しい生活をぜひ心がけていただきたいと思います。



給食は「食べる勉強の時間」です

給食時間は、ただ単にお昼ごはんを食べる時間ではありません。その日の献立や食材について「どんな食べ物なのか」を、実際に自分の目と口で、しっかり味わいながら学ぶ時間です。学校では、毎日の献立がわかるよう、毎月の献立表と盛り付け表を掲示しています。子供たちの『味覚の幅』を広げるためにも『新しい味の出会い』はとても大切なものだと考えています。※学校ではお子さんに無理に食べさせたり、完食を強いたりすることはありません。食物アレルギー等についても十分に配慮しています。



5月5日は立夏、これから夏が始まる日です ☀️

暦の上で「立夏」は、「夏の気配が立ち上がる」という意味が込められています。「立」という漢字には「新しく始まる」「現れる」というニュアンスもあり、立夏はまさに「今日から夏が始まります」という宣言のような日です。水分補給を心がけ、体の中から、夏の準備をしていきましょう。

1. 朝ごはんからの水分補給 2. 一度に大量摂取ではなく、時間を決めてこまめに水分補給 3. 運動前の水分補給です。最後に、トイレにいったら尿の色に注目。濃くなっていたら、体からの「水分が足りない」というサインになります。

