

5月 中学校給食予定献立表

2025年度

鶴川エリア中学校給食センター

日 (曜)	飲料	献立名	栄養量		
			1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
1 (木)	牛乳	ゆかりごはん あじフライ キャベツのまち柚子和え 豆乳仕立てのまろやかみそ汁	823	29.4	3.4
2 (金)	牛乳	中華風 混ぜごはん 厚焼きたまご 野菜とじゃこのサラダ 端午の節句汁	768	28.1	3.8
7 (水)	牛乳	山菜ごはん ホキの新茶揚げ しそ風味磯香和え すりごまのみそ汁	769	31.5	3.5
8 (木)	牛乳	いろいろな お豆とお米の ピラフ リヨネーズポテト ミネストローネ 美生柑	696	18.8	3.2
9 (金)	牛乳	ぶどうパン スパイシーチキン コールスローサラダ 米粉のポタージュ	796	31.3	3.7
12 (月)	牛乳	麦ごはん 豆腐の中華煮 ニラもやし炒め 美生柑	758	30.1	3.0
13 (火)	牛乳	海鮮あんかけ 焼きそば お好みポテト フルーツ白玉ポンチ	796	24.6	3.7
14 (水)		鶴川エリア全校給食なし			
15 (木)	牛乳	バターライス ひよこ豆カレー炒め コーンフleurサラダ にんにくスープ	805	26.4	3.1
16 (金)	牛乳	ごはん 塩肉じゃが 大豆のみそがらめ からし和え	786	23.7	2.5

日 (曜)	飲料	献立名	栄養量		
			1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)
19 (月)	牛乳	彩りひじき ごはん 生揚げの肉みそだれ 五目和え 沢煮椀	773	32.1	3.8
20 (火)	牛乳	きびごはん タットリタン ナムル 柑橘（はるか）	761	24.3	2.0
21 (水)	牛乳	藤の花ごはん さばの柚庵焼き 6品目サラダ にら入りかきたま汁	756	32.7	2.6
22 (木)	牛乳	ガバオライス ビーフンスープ 美生柑	829	29.0	3.3
23 (金)	牛乳	きなこ揚げ パン 青大豆とわかめのマリネ イタリアンスープ	717	28.9	3.3
26 (月)	牛乳	キムたく ごはん 焼きししゃも 春雨サラダ ワタンスープ	760	27.6	3.3
27 (火)	牛乳	ごはん ふりかけ 干草焼き風あんかけ 切干し大根のごま酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	759	27.8	3.5
28 (水)	牛乳	カレーピラフ マセドアンサラダ コーンシチュー	869	24.5	3.5
29 (木)	牛乳	豚すき丼 おかか和え 呉汁	812	29.2	3.3
30 (金)	牛乳	スパゲティ ツナトマト ソース カリカリ大豆 チョコチップ入り抹茶ケーキ	827	33.4	2.9

美しい5月、さわやかに健やかに！

新年度が始まり、1か月が過ぎました。新しい環境には慣れましたか。ゴールデンウィーク明けは、疲れがでて体調を崩しやすい時期となります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう。今月も給食センターでは、季節を感じられる献立や旬の食材を使った栄養バランスの良いおいしい給食を作り、みなさんのもとへ届けます。



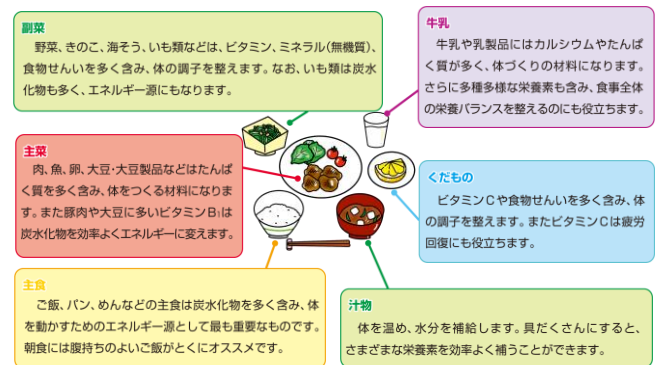
※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。2ページ目のリンクまたは二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

※献立表には給食センターで給食を調理する日を全て掲載しています。各校の給食実施日につきましては学校からのお知らせをご確認ください。学校行事等により給食が無い日があります。

※献立は食材などの都合により変更することがあります。

運動と栄養

中学校では大会に向けて部活動が本格的になる時期です。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること（量）と、バランスよく食べること（内容）の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、以下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をかたよりなくとりやすくなります。



なお、近年の気候変化で、5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。この時期の体はまだ暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、体を動かすときには無理せず途中で休憩を入れて日陰などの涼しい場所で休むなどして、体調管理に気をつけましょう。



※献立の詳細や給食で使用する調味料加工品については「まちだ子育てサイト」に掲載しております。
下記のリンクまたは下の二次元コードからアクセスの上ご確認ください。

<https://kosodate-machida.tokyo.jp/soshiki/5/4/chuugakkou-kyuushoku/juniorhighschool-menu.html>

