



令和8年 5月 予定献立表

5月1～11日(4回)は、体育祭に向けて3色(団)応援給食です。
5月1日は体育祭3色を意図した料理が登場します。考査前は脳の
働き活性化給食でサポートします!!お楽しみに♪

東京都立大泉高等学校附属中学校

教室掲示用

* 天候などの食材の入荷状況により献立を変更する場合があります。

給食回数10回

日	曜	献立名	牛乳	主な食品群			エネルギー
				血・肉・骨になる 赤色	熱や力になる 黄色	体の調子を整える 緑色	
1	金	【体育祭応援給食】 ・鯉入り和風キーマカレー風ライス ★春雨ごまサラダ ★三田応援三色フルーツヨーグルト (青:ブルーベリー・橙:みかん・桃:アセロラ寒天 & いちご)	○	★毎日限定生産多摩産農業 産東京牛乳使用上 寒天、鯉、鶏肉、豚肉、レンズ豆、大豆、高野豆腐、白いんげん豆、鯉節、ハム、わかめ、★プレーンヨーグルト、豆乳の力、★牛乳	体育祭応援給食 青・橙・桃団応援給食 米、もち麦、米油、じゃが芋、薄力粉、緑豆春雨、上白糖、★白すり胡麻	★東京都産野菜は斜字に下線付 生姜、にんにく、切干大根、玉葱、人参、JAS有機人参、スナップエンドウ、赤ピーマン、もやし、★国産果物(りんご・黄桃・白桃・洋梨)、ブルーベリー、国産みかん缶、アセロラジュース、いちごジャム	845kcal 38.0g 22.2g
3	日	憲法記念日		日本国憲法の施行(1947年5月3日)を記念し、国の成長を期する趣旨で1948年制定。			
4	月	みどりの日		自然に親しむことや感謝することが目的で、豊かな心を育むという意味合いもある祝日。			
5	火	こどもの日 端午 立夏		『立夏』は、夏の始まりの時期です。			
6	水	振替休日		(5月2日は八十八夜! 5月22日は、東京産狭山茶の粉末を使用したデザートが登場です。)			
7	木	・青のりツナご飯 ・山賊焼き(長野・鶏の唐揚げ) ★青菜ともやしのごま和え ・山菜入り豚汁 ・果物(青肉メロン)	○	筋肉アップ給食 ツナ、青のり、鶏肉、豚肉、豆腐、油揚げ、白・赤味噌、鯉節、★牛乳	青团応援給食 米、でん粉、米油、上白糖、★白すり胡麻、★白胡麻、ごま油	小松菜、もやし、人参、切干大根、ごぼう、大根、山菜、青肉メロン	847kcal 35.1g 32.7g
8	金	・キムチチャーハン ・大豆入りジャンボ揚げ餃子 ・中華じゃこサラダ ★湯葉入り中華コーン卵スープ ・冷凍果物(冷凍みかん)	○	持久力アップ給食 あさり、豚肉、干ひじき、おから、ちりめんじゃこ、★卵、湯葉、★牛乳	橙団応援給食 米、ラード、米油、餃子の皮、三温糖、ごま油、薄力粉、でん粉	JAS有機人参、玉葱、白菜キムチ、ピーマン、キャベツ、にら、にんにく、生姜、もやし、きゅうり、コーン、小松菜、ねぎ、冷凍みかん	722kcal 25.9g 24.9g
11	月	・ゆかりご飯 ・にぎすの米粉揚げ② 〜かんずりジュース〜 ★青菜のごま塩こうじ和え ・紫蘇素麺入り沢煮椀 ★桃のゼリー	○	集中力アップ給食 寒天、にぎす、西京味噌、豚肉、あさり、油揚げ、鯉節、グルゼリーの素(ピーチ)アレルゲンフリー、★牛乳	桃団応援給食 米、米油、米粉、三温糖、★白練り胡麻、★白すり胡麻、★白胡麻、しそそうめん	ゆかり、トマトジュース、小松菜、もやし、JAS有機人参、大根、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、白桃缶	777kcal 27.8g 25.2g
12	火	体育祭予行(給食無し)		体育祭当日及び予行では、教室のイスを外に出すため、給食が実施できません。 ※体育祭当日は教室に椅子がないため、お弁当とレジャーシートの準備をよろしくお願いします。※12～15日の給食はありません。			
13	水	体育祭(給食無し)					
14	木	体育祭予備日(給食無し)					
15	金	体育祭予備日(給食無し)					
18	月	・もち麦ご飯 ・チンジャオロースー ★中華かき玉スープ ・果物(セミノー)	○	豚肉、★たまご、鶏肉、あさり、生揚げ、わかめ、★牛乳	米、もち麦、米油、でん粉、上白糖、ごま油	人参、青ピーマン、赤ピーマン、玉葱、たけのこ、にんにく、生姜、国産きくらげ、小松菜、えのきたけ、セミノー	761kcal 34.8g 23.3g
19	火	★長崎ちゃんぽん ★ごまじゃこ大根サラダ ★米粉カステラ	○	豚肉、いか、★えび、あさり、かまぼこ、じゃこ、油揚げ、★卵、豆乳、★牛乳	ちゃんぽん麺、ごま油、米油、ラード、三温糖、★白胡麻、米粉、上白糖、★有塩バター	生姜、にんにく、新玉葱、人参、春キャベツ、もやし、たけのこ、国産きくらげ、にら、きゅうり、大根	792kcal 38.0g 28.2g
20	水	・ひじきご飯 ・クロカワカジキの揚げ煮 ・小松菜のみぞれ和え ★ニラたまの味噌汁 ・果物(ジュシーフルーツ)	○	干ひじき、あさり、豚肉、油揚げ、大豆、クロカワカジキ、鶏肉、★たまご、味噌、鯉節、★牛乳	米、米油、糸こんにゃく、上白糖、でん粉	人参、さやいんげん、グリーンピース、生姜、小松菜、もやし、大根、にら、ジュシーフルーツ	749kcal 37.0g 21.8g
21	木	・もち麦ご飯 ・家常豆腐 ・青梗菜とピーマンのスープ ・果物(赤肉メロン)	○	豚肉、生揚げ、赤味噌、ハチ味噌、ハム、★牛乳	米、もち麦、米油、三温糖、でん粉、ごま油、ピーマン	生姜、えのきたけ、人参、国産きくらげ、キャベツ、ねぎ、にんにく、干し椎茸、チンゲンツァイ、赤肉メロン	782kcal 33.3g 24.4g
22	金	・ご飯・鯖の塩焼き ・五目きんぴら ・新玉ねぎ入り具だくさん味噌汁 ・東京狭山茶豆乳プリン	○	鯖、さつま揚げ、豆腐、白・赤味噌、豆乳、★牛乳	米、こんにゃく、米油、三温糖、白胡麻、プリンの素(アレルゲンフリー)	人参、ごぼう、たけのこ、れんこん、大根、新玉葱、えのきたけ、しめじ、あさつき、東京狭山茶	718kcal 31.7g 23.4g
25	月	・ご飯 ★しゃものパリパリ揚げ ・ひじき入り切干大根の煮物 ・かむかむ豚汁 ・果物(沖縄県産パイ)	○	★しゃも、青のり、干ひじき、油揚げ、豚肉、茎わかめ、生揚げ、鯉節、味噌、★牛乳	米、米油、でん粉、餃子の皮、三温糖、黒胡麻	切干大根、人参、さやいんげん、大根、ごぼう、国産きくらげ、ねぎ、生姜、小松菜、沖縄県産パイ	722kcal 26.2g 20.1g
26	火	午前授業(給食無し)		Q.脳を活性化させるためには、どうすればいいの? A.日頃から朝ごはんを食べ、バランスの良い食事をよく噛んで食べることが大切です。 中間考査明け6月からI年生とII年生は食堂、III年生は教室での給食実施となります。			
27	水	中間考査(給食無し)					
28	木	中間考査(給食無し)					
29	金	中間考査(給食無し)					

・使用食材の★印は、校内の食物アレルギー除去食材です。★○○(下線)は、ご家庭より代替持参がある方がいる日です。

栄養バランスの良い食事をとると…運動能力が向上する! 集中力が高まる! 大切な場面で最大限の力を発揮できる!



食堂前に泳ぐこいのぼりを
ご覧になりましたか?
空を泳ぐ鯉のぼりには、たくましくどんな荒波をも乗り越え、人生の成功を願う気持ちが込められています。

体育祭 応援栄養フルコース型給食+α
5/1:鯉は、「勝魚」(かつさかな=かつお)とも書き、古くから縁起のいい魚として珍重されてきました。体育祭に向けて縁起の良い魚『鯉』入りのキーマカレーを召し上がれ!
5/7: +α: 筋肉の主成分である良質のたんぱく質
5/8: +α: 炭水化物(糖質)のエネルギー変換を助ける栄養素は、アリシン(ねぎ類などに含まれる硫化アリル)
5/11: +α: 記憶力に関するDHAは体内で作られません。