

令和7年度

5月分予定献立表



東京都立桜修館中等教育学校

日	曜 日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー	たんぱく質	備 考
				赤の食品（１・２群） 主に体の組織をつくる	黄の食品（５・６群） 主にエネルギーになる	緑の食品（３・４群） 主に体の調子を整える	kcal	脂質 [g]	
1	木	ジャンバラヤ マセドアンサラダ 抹茶あずきケーキ	○	牛乳、豚肉、チョリソ、えび、あずき、たまご、牛乳	米、バター、サラダ油、じゃがいも、三温糖、小麦粉、粉糖	にんにく、セロリー、玉葱、しめじ、トマト、赤パプリカ、きゅうり、にんじん、コーン	726	23.3 22.5	5月1日は 八十八夜
2	金	ごはん ポテト入り卵焼き 切り干し大根のごまマヨ和え みそ汁 くだもの	○	牛乳、たまご、ウィンナー、わかめ、油揚げ、豆腐、白みそ、赤みそ	米、サラダ油、じゃがいも、マヨネーズ、白ごま、三温糖	玉葱、ピーマン、赤パプリカ、にんじん、切り干し大根、小松菜、もやし、ねぎ、美生柑	799	29.0 30.4	
3日：憲法記念日 4日：みどりの日 5日：こどもの日 6日：振替休日									
7	水	ピザトースト キャベツのミルクスープ フルーツポンチ	○	牛乳、ベーコン、ピザチーズ、鶏肉、豆腐	食パン、オリーブ油、サラダ油、じゃがいも、バター、でんぶん	にんにく、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、トマトピューレ、にんじん、キャベツ、みかん缶、パイン、黄桃缶	710	29.2 27.2	食事に ふさわしい環境 づくりをしよう
8	木	ごはん ピリ辛ふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 くだもの 小松菜とキャベツの辛子和え	○	牛乳、もみ海苔、豚肉	米、ごま油、白ごま、三温糖、じゃがいも、米白絞油、サラダ油、でんぶん	にんにく、玉葱、たけのこ、しめじ、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、キャベツ、小松菜	735	23.0 21.1	
9	金	麦ごはん かきたま汁 魚のにんにく味噌焼き ひじきと大豆の煮もの くだもの	○	牛乳、さわか、赤みそ、干ひじき、大豆、鶏肉、たまご	米、麦、三温糖、ごま油、サラダ油、でんぶん	にんにく、ねぎ、ごぼう、干し椎茸、にんじん、玉葱、小松菜、甘夏	787	38.4 23.9	
12	月	味噌ラーメン 大豆とじゃこの甘辛揚げ キャベツとにらのおひたし	○	牛乳、豚肉、赤みそ、白みそ、大豆、ちりめんじゃこ、糸削り節	中華麺、サラダ油、白ごま、ごま油、でんぶん、米白絞油、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん、メンマ、キャベツ、コーン、もやし、ねぎ、にら	744	34.2 27.8	クラマチ応援メニュー 「勝負にカツ！」 みんな全力で頑張れ！
13	火	ごはん 豚カツ キャベツの粒マスタード和え ミニトマト みそ汁	○	牛乳、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	米、小麦粉、乾燥パン粉、生パン粉、米白絞油、三温糖、じゃがいも	キャベツ、にんじん、ミニトマト、大根、小松菜	774	29.3 22.9	
クラスマッチ 14日(水)～19日(月)は、 クラスマッチ及び予備日のため 給食はありません。									
20	火	ポークカレー 糸寒天入りサラダ くだもの	○	牛乳、豚肉、糸寒天	米、麦、サラダ油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、りんご、トマトピューレ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、メロン	781	22.6 22.8	苦手なものも ひと口は 食べよう
21	水	キムチチャーハン ワンタンスープ オレンジ蒸しパン	○	牛乳、豚肉、豆腐、牛乳	米、サラダ油、ごま油、ウェーブワンタン、小麦粉、上白糖	しょうが、にんじん、白菜キムチ、ねぎ、たけのこ、もやし、にら、オレンジジュース	804	26.9 26.5	
22	木	五目おこわ ゆかり和え ししゃもの磯辺揚げ みそ汁 くだもの	○	牛乳、豚肉、ししゃも、あおさ、豚肉、豆腐、白みそ、赤みそ	米、もち米、ごま油、三温糖、小麦粉、米白絞油	干し椎茸、にんじん、たけのこ、えだまめ、きゅうり、白菜、大根、ゆかり、ねぎ、もやし、小松菜、甘夏	772	32.4 27.1	
23	金	コーンのごはん さばの香味焼 ごまあえ みそ汁	○	牛乳、さば、白みそ、油揚げ、豆腐、赤みそ	米、麦、白ごま、三温糖	コーン、さやいんげん、しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、小松菜	739	36.1 24.2	5月27日は 小松菜の日 小松菜は東京都 の特産野菜です。 都内には小松菜農 家も沢山あります。 給食でも都内産の 小松菜を多く 使っています。
26	月	わかめごはん 厚揚げのカレー煮 ごま酢和え・くだもの	○	牛乳、わかめ、豚肉、生揚げ	米、サラダ油、じゃがいも、三温糖、でんぶん、白ごま	にんにく、玉葱、にんじん、しめじ、こんにゃく、ピーマン、もやし、きゅうり、さくらんぼ	754	31.0 23.3	
27	火	あぶたま丼 小松菜とひじきのサラダ くだもの	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、ハム、干ひじき	米、麦、サラダ油、三温糖、でんぶん、緑豆はるさめ、ごま油、白ごま	玉葱、エリンギ、小松菜、にんじん、メロン	796	32.5 27.4	
28	水	ミルクパン・黒砂糖パン 魚の玉ねぎソース コールスロー チキンチャウダー	○	牛乳、メルルーサ、ベーコン、鶏肉、白いんげん	ミルクパン、黒砂糖パン、小麦粉、でんぶん、米白絞油、サラダ油、三温糖、じゃがいも、バター	玉葱、キャベツ、にんじん、コーン、ブロッコリー	858	37.9 26.8	東京産の食材と 有機農産物を 使用した時は字体を 変更してお知らせ
29	木	ごはん 肉豆腐 切干大根のナムル くだもの	○	牛乳、豚肉、焼き豆腐、赤みそ、刻み昆布	米、サラダ油、三温糖、白ごま、ごま油	にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、たけのこ、干し椎茸、玉葱、ねぎ、切り干し大根、小松菜、しょうが、甘夏	729	30.1 19.8	
30	金	とりごぼうピラフ ポテトフレンチサラダ 白いんげん豆の煮込み	○	牛乳、鶏肉、ハム、ベーコン、豚肉、白いんげん	米、麦、バター、サラダ油、じゃがいも、三温糖	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、コーン、玉葱、にんにく、セロリー、赤パプリカ、トマト	722	28.3 21.5	

☆天候、交通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。

今月の平均栄養価

エネルギー 765 kcal

たんぱく質 30.5 g
脂質 25.3 g



5月給食だより

令和7年度5月号
都立桜修館中等教育学校

新しいクラスになって1か月が経ちました。各クラスで配膳の約束など「給食時間のルール」ができたようです。今年度も「おいしく・楽しい給食の時間」になるように各クラスでの工夫をお願いします。

～ 食事にふさわしい環境づくり～

5月の給食目標は、「食事にふさわしい環境づくりをしよう」です。

次のようなことに気を付けて「食事にふさわしい環境」にしましょう。

【教室は散らかっていませんか？】

教室の床にたくさん物が落ちてると…

①落ちているものを中心に、ほこりやゴミがたまる。



②それを蹴ったり動かすと、空気中にほこりやゴミが舞う。



③空気中に舞ったゴミやほこりが給食に入る。

給食室では、衛生面に注意して給食を作っています。



**衛生的な給食を食べるために、
教室をきれいにして給食を食べましょう。**

【給食前に換気していますか？】

給食前に換気をしないと…

①教室内の空気に、ウイルスが沢山いるかもしれない。



②給食を食べるためにマスクを取る。



③給食と一緒に体内にウイルスが入るかもしれない。



**4時間目が終了したら、換気をして
教室内の空気をきれいにしましょう。**

【横や後ろを向いて大きな声で話していませんか？】

「黙食」を言われる時代は終わりましたが、食事中に大きな声で話すと「つば」が飛びのくは変わりません。

おしゃべりは、近くの人と適度な大きさの声で楽しみましょう！



5月の献立から

1日(木) 抹茶あずきケーキ(八十八夜 行事食)

八十八夜とは立春から数えて88日目のこと。日本独自の暦・雑節の1つです。2025年は、5月1日が八十八夜にあたります。

八十八夜という「お茶」のイメージがありますが、それには、「茶摘み」の歌が大きく関係しているようです。「夏も近づく八十八夜 野にも山にも若葉が茂る あれに見えるは茶摘みじゃないか」こんな歌詞がありますね。また、八十八夜前後に収穫された新芽で作られたお茶を「新茶(一番茶)」といいます。冬の間に蓄えた養分が詰まった新茶は旨みの成分(アミノ酸)を多く含んでいるため、味も栄養も良いとされています。

給食で緑茶は出せませんが、抹茶を使ってケーキを作ります。お楽しみに。



27日(火) 小松菜とひじきのサラダ(小松菜の日 行事食)

5月27日は、「小松菜の日」。「こ(5)まつ(2)な(7)」という語呂にちなんで、制定されました。小松菜といえば、東京都江戸川区の特産品です。江戸川区にある小松川という地名にちなんで、徳川8代将軍、徳川吉宗が名前をつけました。江戸川生まれの小松菜は今でも首都圏での生産が盛んで、埼玉県が16%で1位、東京が9%で2位の生産量を誇っています。この日の小松菜も東京で採れた小松菜です。おいしく食べてください。



①食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する【食事の重要性】

②心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける【心身の健康】

③正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける【食品を選択する能力】

④食べ物を大切に、食料の生産等に係る人々へ感謝する心をもつ【感謝の心】

⑤食事のマナーや食維持を通じた人間関係形成能力を身に付ける【社会性】

⑥各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ【食文化】

★来月以降は、具体的にどんな取組をしているかをご紹介します。

**給食の時間も
学習の時間です。
こんな目標を
達成できるように
考えています**

