

令和7年

5月予定献立表

都立墨田工科・蔵前工科・第三商業高等学校

月		火		水		木		金			
						1 一足早い八十八夜		2 一足早い端午の節句			
八十八夜 夏も近づく八十八夜♪ この歌を知っている人もいないのでは？ 茶摘みの時期である八十八夜には、お茶を使ったメニューが登場します！ 		端午の節句 「こどもの日」としても知られる端午の節句。こどもの成長を祝う行事です。この日にちなんで、「ちまき」や「たけのこ」を取り入れた献立が登場します！  				煎茶ごはんのそぼろ丼 みそ汁 おひたし 抹茶ババロア  エネルギー：791kcal／蛋白質：33.6g／脂質：28.3g		手作り中華ちまき 若竹汁 ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ 黒蜜きなこ白玉  エネルギー：806kcal／蛋白質：32.8g／脂質：21.8g		この週の予約締切日は	
5 端午の節句（こどもの日）		6 振替休日		7		8		9 三なし/どこに旅する？「富山県」		4月18日(金)	
こどもの日 		振替休日 		大豆入りドライカレー きのこスープ 海藻サラダ コーヒー牛乳かん  エネルギー：818kcal／蛋白質：26.1g／脂質30.5g		ねぎ塩豚丼 呉汁 キャベツの浅漬け 果物 エネルギー：754kcal／蛋白質：27.4g／脂質：28.5g		ごはん いとこ煮汁 ぶりカツ よごし 水だんご  5月9日は「富山県民の日」 エネルギー：936kcal／蛋白質：37.2g／脂質：34.8g		この週の予約締切日は	
12		13		14		15 ヨーグルトの日		16		4月25日(金)	
豆腐のうま煮丼 呉汁 ごま酢あえ キャロットオレンジゼリー  エネルギー：756kcal／蛋白質：33.5g／脂質：22.0g		五目チャーハン わかめスープ 春巻き レモンサラダ 明日葉蒸しパン  エネルギー：877kcal／蛋白質：32.6g／脂質：35.1g		ごはん みそ汁 さばの味噌煮 ゆずあえ じゃがいものそぼろ煮  エネルギー：790kcal／蛋白質：36.9g／脂質：25.5g		ピザトースト ポトフ グリーンサラダ フルーツヨーグルト  エネルギー：746kcal／蛋白質：29.1g／脂質：34.2g		きのこごはん みそ汁 五目卵焼き 磯辺和え 五目きんぴら 【締切注意！】GWの関係で、締切が早まります！ エネルギー：734kcal／蛋白質：36.1g／脂質：23.2g		この週の予約締切日は	
19		20 ミツバチの日		21 国際お茶の日		22 祝おう！5月の誕生日！		23 旬の食べもの「にら」		5月1日(木)	
三色丼 すまし汁 即席漬け 牛乳かんの黒蜜きなこがけ エネルギー：761kcal／蛋白質：29.8g／脂質：24.1g		ごはん ABCスープ 豆腐入りハンバーグ じゃがいものハニーサラダ カルピスゼリー  エネルギー：876kcal／蛋白質：35.6g／脂質：31.4g		炊き込みわかめごはん 豚汁 きすの抹茶揚げ おかかあえ 抹茶白玉～ゆで小豆添え～  エネルギー：787kcal／蛋白質：31.7g／脂質：16.8g		キャロットライスのクリームソースがけ コンソメスープ フレンチサラダ なめらかカラメルプリン  エネルギー：810kcal／蛋白質：27.7g／脂質：29.8g		ごはん にらたまスープ 鶏肉とカシューナッツ炒め 中華サラダ 果物  エネルギー：831kcal／蛋白質：36.5g／脂質：25.6g		この週の予約締切日は	
26		27 小松菜の日		28		29 こんにゃくの日		30 墨・蔵なし/偉人と食べる「土方歳三」		5月9日(金)	
ごはん 野菜汁 チキンチキンごぼう なめ茸あえ かぼちゃの煮物 エネルギー：806kcal／蛋白質：30.0g／脂質：23.2g		和風きのこスパゲッティ ポテトスープ ごぼうサラダ 小松菜ドーナッツ  エネルギー：730kcal／蛋白質：29.3g／脂質：22.7g		ひじきごはん みそ汁 ししゃもの香味揚げ おかかあえ 肉じゃが エネルギー：789kcal／蛋白質：37.9g／脂質：22.7g		カレーピラフ ～からあげ添え～ ミルクスープ こんにゃくサラダ アップルゼリー  エネルギー：857kcal／蛋白質：36.7g／脂質：29.3g		たくあん茶漬け 鮭の西京焼き 切り干し大根の炒り煮 ごまあえ さつまいものレモン煮 土方の好物はたくあん・お茶漬  エネルギー：807kcal／蛋白質：36.4g／脂質：18.9g		この週の予約締切日は	
										5月16日(金)	

都合により変更になる場合があります。メニューによって異なる場合もありますが、牛乳は必ず付きます。



給食だより 5月号



新年度スタートからひと月たち、5月に突入しました。5月といえば、ゴールデンウィークを持ちどおしく感じている人も多いのではないのでしょうか？ 学校がお休みて生活リズムが崩れがちな時こそ、「早寝」「早起き」「朝ごはん」を意識していきましょう！

「早寝」「早起き」「朝ごはん」
合言葉は…

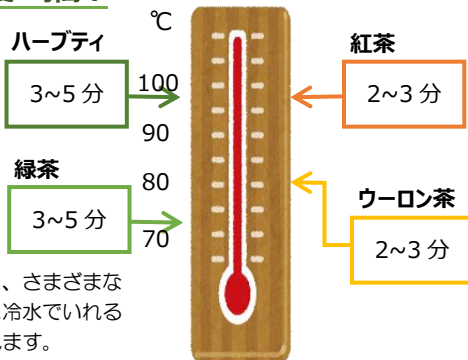
早起き	早寝	朝ごはん
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

新茶の季節がやってきました！

5月は2日の「八十八夜」や21日の「国際お茶の日」等、お茶まつわる日があります！この日には給食でも、お茶まつわる料理が登場します。

お茶をいれるのにぴったりの温度・時間！

種類によって
いれるのに適した
温度と時間があります。



例えば緑茶は、熱めのお湯でいれると、さまざまな風味成分がゆっくりとでてくる。逆に冷水でいれると苦味と渋みの成分の抽出が抑えられます。好みに合わせて温度を調整するのもよいですね♪

朝ごはん、食べていますか？

一ステップアップで朝ごはんの習慣を身に着けよう！

朝ごはんを
食べていない人は…

- ・エネルギー不足
によるパワー切れ
- ・糖分不足で
頭がうまく回らない等
どこかで損をしているかも

STEP 0



STEP 1

YOGURT
飲み物や食べやすいものから、
食べる習慣を身に着けよう！

食べ物を口にする
習慣をつけよう！

エネルギーになる
ものを食べよう！

STEP 2

ごはんやパン、シリアルな等
エネルギーになるものを
取り入れよう！

STEP 3

肉や魚、卵、大豆製品を
プラスしてみよう！

タンパク質を
プラスしてみよう！



さらなるステップアップを目指す人は、

「赤」「黄」「緑」の食べ物をそろえることを意識してみよう！

STEP 3に「野菜」や「果物」を足すと、赤黄緑の食べ物がそろえよう！



給食室からこんにちは！

～ 今年度の学校生活には慣れてきましたか？ ～



新年度が始まり、ひと月が経ちました。皆さんは、今年度の学校生活には慣れてきましたか？ 1年生の中には、「やっと落ち着いてきた。」という人もいるかもしれませんが、5月には気温がぐっと上がる日もでてきて、体力を消耗しやすくなります。睡眠や食事を上手にとり、体力をたくわえながら過ごすようにしましょう^^

睡眠の質を高めることを意識してみませんか？

夜のカフェインを
控えたり、



ぬるめの湯船に
つかったり、



寝る前のスマホを
控えたり…



できることは沢山！

[配布用 献立表]

2025年 5月

都立墨田工科高等学校グループ

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量
1 木	煎茶ごはんのそぼろ丼	○	みそ汁 お浸し 抹茶パバロア	牛乳、鶏肉、大豆、凍り豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ、かたくちいわし粉、粉寒天、クリーム、小豆	米、油、三温糖、上白糖	しょうが、にんじん、乾しいたけ、根深ねぎ、さやいんげん、キャベツ、こまつな	791 kcal 33.6 g 28.3 g 3.1 g
2 金	手作り中華ちまき	○	若竹汁 竹輪の磯辺揚げ ゆかりあえ 黒蜜きなこ白玉	牛乳、豚肉、焼豚、まこんぶ、わかめ、蒸しかまぼこ、絹ごし豆腐、焼き竹輪、あおのり、きな粉	ごま油、三温糖、油、薄力粉、白玉粉、黒砂糖	たけのこ、乾しいたけ、にんじん、たけのこ、りよくとうもやし、こまつな	806 kcal 32.8 g 21.8 g 3.4 g
7 水	大豆入りドライカレー	○	きのこスープ 海藻サラダ コーヒール牛乳かん	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆、ナッツ、(ハルマジン)、わかめ、粉寒天、クリーム	米、米粒麦、有塩バター、油、薄力粉、三温糖、上白糖	にんにく、しょうが、タマネギ、にんじん、青ピーマン、ぶなしめじ、えのきたけ、エリンギ、きゅうり、だいこん、セロリ、スイートコーン	818 kcal 26.1 g 30.5 g 3.1 g
8 木	ねぎ塩豚丼	○	呉汁 キャベツの浅漬 果物(柑橘)	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ、大豆、赤みそ、白みそ、豆乳	米、押麦、ごま油、油、でんぶん、しらたき、さといも、三温糖	根深ねぎ、にんにく、にんじん、タマネギ、りよくとうもやし、にら、レモン、だいこん、ごぼう、こまつな、キャベツ、しょうが、ネーブルオレンジ	754 kcal 27.4 g 28.5 g 3.5 g
9 金	ごはん	○	いとこ煮汁 ぶりカツ よごし(ごまみそあえ) 水だんご	牛乳、絹ごし豆腐、ささげ、ぶり、白みそ、きな粉	米、ごま油、板こんにゃく、さといも、薄力粉、パン粉、油、三温糖、白すりごま、上新粉、上白糖	ごぼう、にんじん、だいこん、根深ねぎ、キャベツ、こまつな、りよくとうもやし	936 kcal 37.2 g 34.8 g 1.8 g
12 月	豆腐のうま煮丼	○	呉汁 ごま酢あえ キャロットオレンジゼリー	牛乳、豚肉、木綿豆腐、うずら卵、鶏肉、油揚げ、大豆、赤みそ、白みそ、豆乳、粉寒天	米、ごま油、三温糖、でんぶん、しらたき、さといも、白すりごま、上白糖	しょうが、にんじん、タマネギ、たけのこ、根深ねぎ、チンゲンサイ、だいこん、ごぼう、こまつな、りよくとうもやし、きゅうり、パセリ、オレンジ	756 kcal 33.5 g 22.0 g 3.3 g
13 火	五目チャーハン	○	わかめスープ 春巻き レモンサラダ あしたば蒸しパン	牛乳、豚肉、卵、絹ごし豆腐、わかめ、豚肉	油、ごま油、米、はるまきの皮、普通はるさめ、三温糖、でんぶん、薄力粉、上白糖、有塩バター	にんにく、しょうが、根深ねぎ、にんじん、乾しいたけ、たけのこ、グリーンピース、だいこん、りよくとうもやし、レモン、キャベツ、きゅうり、あしたば	877 kcal 32.6 g 35.1 g 3.7 g
14 水	ごはん	○	みそ汁 鯖の味噌煮 ゆずあえ じゃが芋のそぼろ煮	牛乳、絹ごし豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、かたくちいわし粉、まさば、豚肉	米、三温糖、油、じゃがいも、でんぶん	根深ねぎ、しょうが、こまつな、キャベツ、えのきたけ、ゆず、グリーンピース	790 kcal 36.9 g 25.5 g 4.1 g
15 木	ピザトースト	○	ポトフ グリーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、ピザチーズ、豚肉、ヨーグルト	食パン、油、じゃがいも	にんにく、セロリ、タマネギ、マッシュルーム、青ピーマン、にんじん、キャベツ、きゅうり、アスパラガス、温州蜜柑、パインアップル	746 kcal 29.1 g 34.2 g 3.6 g
16 金	きのこごはん	○	みそ汁 五目卵焼き 磯辺あえ 五目きんぴら	牛乳、鶏肉、油揚げ、赤みそ、白みそ、かたくちいわし粉、鶏肉、卵、刻みのり、焼き竹輪	米、油、三温糖、じゃがいも、ごま油、白いりごま	ぶなしめじ、まいたけ、にんじん、タマネギ、乾しいたけ、キャベツ、こまつな、ごぼう、さやいんげん	734 kcal 36.1 g 23.2 g 3.5 g
19 月	三色丼	○	すまし汁 即席漬け 牛乳かんの黒蜜きなこがけ	牛乳、鶏肉、卵、まこんぶ、わかめ、蒸しかまぼこ、粉寒天、クリーム、きな粉	米、油、三温糖、上白糖、黒砂糖	しょうが、タマネギ、こまつな、キャベツ、きゅうり	761 kcal 29.8 g 24.1 g 2.5 g
20 火	ごはん	○	A B Cスープ 豆腐入ハンバーグ じゃがいものハニーサラダ カルピスゼリー	牛乳、ベーコン、豚肉、木綿豆腐、卵、粉寒天、乳酸菌飲料	米、油、じゃがいも、マカロニ、パン粉、三温糖、はちみつ、上白糖	タマネギ、にんじん、キャベツ、りよくとうもやし	876 kcal 35.6 g 31.4 g 2.7 g
21 水	炊き込みわかめごはん	○	豚汁 きすの若草揚げ おかかあえ 抹茶白玉〜茹で小豆添え	牛乳、炊き込みわかめ、豚肉、絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ、かたくちいわし粉、きす、花かつお、小豆	米、ごま油、さといも、薄力粉、でんぶん、油、白玉粉	ごぼう、にんじん、だいこん、根深ねぎ、キャベツ、りよくとうもやし、きゅうり	787 kcal 31.7 g 16.8 g 3.5 g
22 木	キャロットライスのクリームソースかけ	○	コンソメスープ フレンチサラダ なめらかカルメルプリン	牛乳、鶏肉、ベーコン、卵、クリーム	米、油、有塩バター、薄力粉、じゃがいも、三温糖	にんじん、タマネギ、マッシュルーム、スイートコーン、こまつな、キャベツ	810 kcal 27.7 g 29.8 g 2.9 g
23 金	ごはん	○	にらたまスープ 鶏肉とカシューナッツの炒め物 中華サラダ 果物(柑橘)	牛乳、卵、鶏肉、ロースハム	米、でんぶん、油、カシューナッツ、じゃがいも、三温糖、ごま油、はるさめ	タマネギ、根深ねぎ、にら、しょうが、にんにく、青ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、キャベツ、ネーブルオレンジ	831 kcal 36.5 g 25.6 g 3.3 g
26 月	ごはん	○	野菜汁 チキンチキンごぼう なめ茸あえ かぼちゃの煮物	牛乳、鶏肉、わかめ	米、でんぶん、油、三温糖	にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな、ごぼう、えだまめ、えのきたけ、りよくとうもやし、西洋かぼちゃ	806 kcal 30.0 g 23.2 g 3.6 g
27 火	和風きのこスパゲッティ	○	ポテトスープ ごぼうサラダ 小松菜ドーナツ	牛乳、ベーコン、豚肉、刻みのり、絹ごし豆腐、卵	パセリ、油、でんぶん、じゃがいも、ごま油、白ごま(ねり)、白すりごま、三温糖、白玉粉、上白糖、薄力粉、粉糖	にんにく、しょうが、タマネギ、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、乾しいたけ、こまつな、ごぼう、キャベツ、きゅうり	730 kcal 29.3 g 22.7 g 3.7 g
28 水	ひじきごはん	○	みそ汁 ししゃもの香味揚げ おかかあえ 肉じゃが	牛乳、油揚げ、鶏肉、大豆、絹ごし豆腐、わかめ、赤みそ、白みそ、かたくちいわし粉、ししゃも、花かつお、豚肉、さつま揚げ	米、油、三温糖、でんぶん、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、しょうが、根深ねぎ、にんにく、キャベツ、りよくとうもやし、タマネギ、さやいんげん	789 kcal 37.9 g 22.7 g 4.4 g
29 木	カレーピラフ 〜からあげ添え〜	○	ミルクスープ こんにゃくサラダ アップルゼリー	牛乳、鶏肉、ベーコン、クリーム、粉寒天	米、有塩バター、油、でんぶん、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖、ごま油、上白糖	しょうが、にんにく、タマネギ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、りよくとうもやし、きゅうり、りんごジュース、りんご	857 kcal 36.7 g 29.3 g 3.0 g
30 金	たくあん茶漬け	○	鮭の西京焼き 切干大根の炒り煮 ごまあえ さつまいものレモン煮	牛乳、刻みのり、まこんぶ、花かつお、さけ、西京みそ、豚肉、油揚げ	米、白いりごま、あられ、油、三温糖、上白糖、白すりごま、ササゲ	たくあん、こねぎ、にんじん、切干しいたけ、乾しいたけ、キャベツ、こまつな、レモン	807 kcal 36.4 g 18.9 g 3.8 g