

2021
5月



献立表



新渡戸文化高校学校

日曜日	曜日	献立名	食べ物の働き				
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	
3	月	憲法記念日					
4	火	みどりの日					
5	水	こどもの日					
6	木	中華おこわ・切り干し大根の中華和え エビ団子スープ・アンコールオレンジ・牛乳		豚肉 すけとうだら エビ たまご 豆腐 えび 牛乳	もち米 米 片栗粉 マロニー 砂糖 ごま油	にんじん こまつなしょうが 椎茸 たけのこ ねぎ コーン キャベツ だいこん きゅうり アンコールオレンジ	600 25.2 15.5
7	金	ごはん・白身魚の甘酢あんかけ 味噌けんちん汁・抹茶ミルクゼリー黒蜜かけ・牛乳		メルルーサ 鶏肉 油揚げ 豆腐 み そゼラチン 牛乳 寒天	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが 芋 黒砂糖 油 ごま油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ごぼう だいこん ねぎ	631 26.8 17.7
10	月	☆☆☆ フェアトレード週間 ☆☆☆ ごはん・鮭の塩糍焼き・野菜の酢みそ和え せんべい汁・ミルクゼリー苺ソースかけ・牛乳		さけ 鶏肉 ゼラチン 牛乳 寒天	米 塩糍 砂糖 南 部せんべい ごま	さやいんげん に んじん こまつな もやし ごぼう だ いこん ねぎ いち ごレモン	595 28 14.9
11	火	☆☆☆ フェアトレード週間 ☆☆☆ 魚介のトマトソーススパゲティ・ポテトサラダ・キウイフルーツ・牛乳		ベーコン いか エビ ほたてが い あさり チーズ 牛 乳	スパゲッティ 砂糖 じゃが芋 油 オリー ブ油 マヨネーズ	トマト にんじん にんに く 玉ねぎ マッシュルー ム きゅうり コーン キ イフルーツ	654 27.5 21.1
12	水	☆☆☆ フェアトレード週間 ☆☆☆ 発芽玄米入りごはん・竹輪の二色揚げ ひじきの煮物・吉野汁・りんごゼリー・ジョア		竹輪 たまご 大豆 油揚げ 鶏肉 豆腐 ゼラチン ジョアのり ひじ き 寒天	米 玄米 小麦粉 しらたき 砂糖 片 栗粉 油	にんじん さやいんげ ん こまつな だいこん 椎茸 ねぎ りんご	635 20.4 12.1
13	木	☆☆☆ フェアトレード週間 ☆☆☆ ごはん・カジキのみそマヨ焼き・納豆和え・さつま汁・ぶどうゼリー・牛乳		めかじき みそ 納豆 さつま揚げ 豆腐 ゼラチン 牛乳 寒 天	米 じゃが芋 砂 糖 マヨネーズ	赤ピーマン ほうれん そう にんじん こまつな もやし 椎茸 だいこん ねぎ ぶどう	636 28.3 22.1
14	金	☆☆☆ フェアトレード週間 ☆☆☆ 麦ごはん・つくね・ごまポテト・大根のみそ汁・牛乳		豆腐 鶏肉 たま ご みそ 牛乳	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま	にんじん れんこんし ょうが ねぎ 玉ねぎ だ いこん ねぎ	612 26.9 15.3
17	月	ごはん・鯖のごまみそチーズ焼き ひじきと野菜のおかか和え・むらくもスープ・豆乳プリン・牛乳		さわらみそ 削り節 豆 腐 たまご ゼラチン 豆 乳 牛乳 チーズ ひじ き 寒天	米 砂糖 片栗粉 ごま	にんじん チンゲンツ ァイ キャベツ だいこん しめじ	751 34.4
18	火	ミルクパン・鶏肉のアップルソース焼き・ジャーマンポテト 新玉ねぎのクリームスープ・オレンジゼリー・牛乳		鶏肉 ベーコン ゼラチン 牛乳 生クリーム 寒天	ミルクパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 バター	パセリしょうが りんご 玉ねぎ 新玉ねぎ オ レンジ	660 26.7 28.1
19	水	グリンピースごはん・鮭の南蛮漬け・いんげんのごま和え・鶏ごぼう汁・コーヒー牛乳		まあじ 鶏肉 生 揚げ コーヒー牛 乳	米 片栗粉 砂糖 こんにやく 油 ご ま	にんじん さやいんげ ん グリンピース 玉 ねぎ もやし ごぼう 椎 茸 ねぎ	630 31.2 21.4
20	木	ごはん・豚肉とアスパラガスの炒め物・磯浸し・豆腐とわかめのみそ汁・牛乳		豚肉 油揚げ 豆 腐 みそ 牛乳 の り わかめ	米 油 ごま油	アスパラガス にんじん ほうれんそう 玉ねぎ しょうが もやし ねぎ	645 28.8 25.7
21	金	わかめごはん・イカの香味揚げ キャベツとじゃこのごまサラダ・和風カレースープ・桃ゼリー・牛乳		いか ゼラチン わ かめ 牛乳 じゃこ 寒天	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 油 ご ま油 ごま	にんじん こまつなし ょうが ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ ご ぼう だいこん もも	631 25.8 14.7
24	月	ちゃんぽんうどん・きゅうりと大根のピリ辛漬け・白玉ポンチ・牛乳		豚肉 竹輪 豆乳 みそ 牛乳	うどん 砂糖 白 玉もち 油 ごま油	にんじん たらにんに くしょうが コーン キ ャベツ ねぎ きゅうり だいこん レモン ミッ クスフルーツ	642 20.4 20.3
25	火	ごはん・揚げだし豆腐のなめこあんかけ・豚汁・小豆ミルクゼリー・牛乳		豆腐 削り節 豚肉 油揚げ みそ ゼラ チン 小豆 牛乳 寒 天	米 片栗粉 さと いも こんにやく 砂糖 油 ごま油	にんじん 万能ねぎ なめこ えのきたけ ご ぼう だいこん ねぎ	616 23 19.9
26	水	麦ごはん・鯖のカレー焼き・筑前煮 そら豆の塩茹で・野菜たっぷりスープ・ジョア		鯖 豚肉 削り節 ジョア	米 麦 小麦粉 こんにやく じゃが 芋 砂糖 油	にんじん さやいんげ ん こまつな ごぼう たけのこ 椎茸 玉 ねぎ しょうが そら まめ だいこん	661 26.9 14.4
27	木	ごはん・豚肉のみそ焼き・野菜の生姜醤油がけ 豆腐のあんかけ汁・ぶどうカルピスかん・牛乳		豚肉 みそ 鶏肉 豆 腐 牛乳 寒天 カ ルピス	米 片栗粉 砂糖	にんじん きゅうり もやし しょうが 椎 茸 ねぎ	592 24.7 20.2
28	金	メープルトースト・ビーンズシチュー・スナップエンドウのサラダ・甘夏・牛乳		豚肉 大豆牛乳	食パン 砂糖 メー プルシロップ じゃ が芋 小麦粉 マー ガリン バター 油	にんじん トマト パ セリ 玉ねぎ きゅう り キャベツ スナッ プエンドウ 甘 夏みかん	658 22.6 26.3
31	月	ごはん・お好み焼き風卵焼き・ほうれん草のごま和え キャベツのみそ汁・アセロラゼリー・牛乳		えび いか たまご 削り節 油揚げ 豆 腐 みそ ゼラチン 牛乳 のり 寒天	米 砂糖 油 ごま	にんじん ほうれん そう キャベツ ねぎ もやし キャベツ ア セロラ	619 27 19.8

栄養士 池田昌代 中川ほのか 池上 香織

入学・進級からひと月が過ぎようとしています。暖かな日が多くなり過ごしやすいとされる5月ですが、朝と昼の寒暖差が大きいので服装などには注意が必要です。環境の変化から疲れがたまりやすい時期でもあるので、規則正しい生活を心掛け、ごはんをしっかり食べて元気に過ごしましょう。今月も新型コロナウイルス感染予防に考慮した献立となっています。給食室では、安心・安全でおいしい新渡戸ごはんを皆さんにお届けします。

2021年5月



献立紹介



3	月	憲法記念日
4	火	みどりの日
5	水	こどもの日
6	木	5月5日は、「端午の節句」でした。端午の端は「初め」、午は「五」という意味を持ち、端午は「5月初めの5日」をさします。この日は、五月人形や鯉のぼりを飾り、「ちまき」や「柏餅」を食べて男の子の無事な成長や幸福をお祈りする日です。新渡戸ごはんでは『中華おこわ』をつくります。成長が早く、空に向かってまっすぐに育つことから、男の子がすくすくと成長できるようにと願いが込められたたけのこをたっぷりつかいます。その他にもお肉や干しエビ、しいたけなどをさっと煮てもち米と一緒に炊いていきます。うま味の詰まったおいしいごはんをお楽しみに。
7	金	『白身魚の甘酢あんかけ』は、白身魚に塩、こしょう、酒で下味をつけ薄力粉と片栗粉を合わせたものをまぶしてカラッと揚げます。そこにせん切りにしたにんじん、赤青黄色のピーマンをたくさんつけた甘酢あんをかけて食べます。お魚が苦手な人でも食べやすい味付けなので苦手な人でもチャレンジしてみてください。汁は8種類の食材がはいった具だくさんの『味噌けんちん汁』です。
10	月	今週は「フェアトレード週間」です。フェアトレードは日本語で「公平貿易」と書き、発展途上国でつくられた農作物や製品を適正な価格で継続的に取り引きすることで、世界の貧しい生活をしている生産者を支える貿易のあり方のことをいいます。今週はフェアトレードの砂糖をつかって新渡戸ごはんをつくっていきます。今日の新渡戸ごはんでは『酢みそ和え』のドレッシング、『ミルクゼリー 苺ソースがけ』に使用しました。
11	火	『魚介のトマトスパゲティ』は、オリーブオイルでにんにくとしょうがを炒め、香りが出たところでベーコンや玉ねぎを炒めます。玉ねぎに火が通ったら全部で35Kg程のトマトを加えて酸味が飛ぶまでじっくり煮込みます。仕上げにポイルしたイカやエビ、あさり、ホタテをいれて魚介のうま味が詰まったソースのできあがりです。スパゲティにたっぷりかけて食べてください。
12	水	『竹輪の二色揚げ』は、カレー味と青のりを混ぜて磯辺風にした2種類のトロに竹輪をくぐらせ揚げます。カレーと磯辺の色合いも食欲をそそります。竹輪は歯ごたえがあるので、よく噛んで食べましょう。『ひじきの煮物』のひじきは、海藻類の一種で昔から「ひじきを食べると長生きする」と言われるほど栄養の豊富な食品です。特に、丈夫な歯や骨を作るのに必要なカルシウムは、牛乳の約12倍も含まれています。
13	木	『カジキのみそマヨ焼き』は、カジキに下味をつけて小麦粉をまぶしてオーブンで下焼きをします。小麦粉をまぶすことにより、身の水分が閉じ込められ、淡白なお魚でもばさばさせずジューシーに焼きあがります。下焼きをしたカジキにじゃが芋とみそ、マヨネーズなどを合わせたソースをのせてこんがり焼きあがります。食欲をそそる味付けなのでごはんと一緒にたくさん食べてください。
14	金	『つくね』は、鶏ひき肉を粘りが出るまでよくこね、豆腐、みじんにしたにんじん、レンコン、ねぎ、しょうがなどたくさんの食材を加えておいしくなるようにこね合わせます。こね終わったつくねのタネは全部で65Kgにもなります。そのタネをひとつひとつ手作業で成形してオーブンで焼き、つくねによく合う照り焼きのタレをかけて食べます。
17	月	『鯖のごまみそチーズ焼き』は、白みそ、酒、砂糖、みりん、白ごまで漬け込んだ鯖にチーズをのせてオーブンでこんがり焼きあがります。白ごまとチーズの香ばしさが食欲をそそります。お魚が苦手な人も食べやすくなっているので、少しでも食べられるように挑戦してみましょう。『むらくもスープ』は、かつお節でとっただしで、大根やにんじんなどの野菜を煮て、でんぷんでとろみをつけたところにふわふわで大きくなるように卵を流し入れたスープです。
18	火	『鶏肉のアップルソース焼き』は、全部で7.5Kgのりんごを皮ごとすり、玉ねぎ、しょうが、調味料を合わせた調味液に鶏肉を漬けて焼きます。りんごには疲労回復に効果のある「リンゴ酸」という成分が含まれています。これは、お肉をやわらかくするはたらきもあるので、下味にりんごをいれるとジューシーなお肉に仕上がります。『新玉ねぎのクリームスープ』は、今の時期しか楽しめない甘みの強い新玉ねぎをつかったスープです。お楽しみに。
19	水	毎月19日は『食育の日』です。新渡戸文化学園では、毎月19日には旬の食材を取り上げ、おいしく調理して新渡戸ごはんをつくります。旬の食材はおいしくとても栄養があります。今月は『グリーンピース』と『鱈』です。旬のグリーンピースを色鮮やかにするように塩ゆでし、炊き立てのごはんに混ぜ込みます。グリーンピースは熟す前のさやえんどうをさやから外した種の部分のことをいいます。生のグリーンピースを食べられるのは一年を通して今の時期だけです。また、鱈も脂がのってとてもおいしいです。旬の食材を味わってください。
20	木	『豚肉とアスパラガスの炒め物』は、今の時期が旬のアスパラを9Kgつかいます。玉ねぎをやわらかくなるまで炒め、豚肉、アスパラと一緒に炒め合わせます。しょうゆ、砂糖、みりんなどで味を調え、仕上げにごま油を加えて完成です。アスパラには「アスパラギン酸」、豚肉には「ビタミンB1」という疲労回復に効果のある成分が含まれています。ごはんによく合うメニューなのでたくさん食べましょう。
21	金	『イカの香味ダレかけ』は、イカに下味をつけて片栗粉をまぶして油で揚げます。カリッと揚げたイカに、ごま油でたっぷりのねぎ、しょうがを炒めて作った香味ダレをかけて食べます。やわらかくて肉厚のイカには香味ダレがよく合います。たっぷりつけてください。『和風カレースープ』は、ベーコンとごぼう、にんじん、だいこんなどの根菜類などを炒め、かつお節でとったおいしいだしで煮ていきます。カレー風味のスープは食欲をそそります。お楽しみに。
24	月	『ちゃんぽんうどん』のちゃんぽんという言葉には、「さまざまなものを混ぜる、または混ぜたもの」を意味する言葉であり、そのような料理の名称につかわれます。新渡戸ごはんのちゃんぽんうどんには、豚肉、にんじん、キャベツ、にら、ちくわなど、7種類のさまざまな具材がたくさんはっています。濃厚な鶏ガラスープと豆乳で煮込んだクリーミーなスープにうどんをよくからめて食べてください。
25	火	『揚げ出汁豆腐なめこあんかけ』は、押した木綿豆腐に片栗粉をつけてカリッとなるように油で揚げます。カリッと揚げた豆腐になめこがたっぷりはいったあんかけをかけると、食感が変わりおいしくなります。なめこあんをたくさんかけて食べてください。デザートは、『小豆ミルクゼリー』です。ミルクゼリーに優しい甘みの小豆でつくったシロップをかけます。
26	水	『そら豆の塩茹で』は、4～6月に旬をむかえるそら豆をさやから外し、塩ゆでします。ホクホクと茹で上がった旬のそら豆は甘みがあっておいしく食べられます。『筑前煮』には、鶏肉とごぼう、にんじん、じゃが芋、しいたけ、など8種類の野菜を、かつおだしとしょうゆや砂糖などの調味料で煮込みます。お肉と野菜のうま味が詰まった煮物です。
27	木	『豚肉のみそ焼き』は、豚肩ロースを白みそ、酒、みりんで作った調味液に漬けてオーブンで焼きます。豚肩ロースは、赤身の中に脂質が網目状に広がっていて、普通のロース肉よりも脂質が多いのでコクのある濃厚な味わいが楽しめます。豚肉のうま味を感じてください。
28	金	『ビーンズシチュー』には、たっぷりの大豆を使用します。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養満点の食材です。お肉やお魚と同じようからだをつくるもととなるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。『スナックエンドウのサラダ』は、4～5月に旬をむかえる食材のひとつです。甘みのあるスナックエンドウを味わってください。
31	月	『お好み焼き風卵焼き』は、キャベツ、にんじん、ねぎなどの野菜の他に、エビやイカなど、お好み焼きにはいる食材がたっぷりはいった具だくさんの卵焼きです。焼きあがった卵焼きに、お多福ソース、かつお節、青のりをかけて食べます。『ほうれん草のごま和え』は、鉄分やビタミンが豊富なほうれん草がたくさんとれるサラダです。炒ったごまをすってドレッシングに使用しているため、ごまの香りが感じられます。お楽しみに。