



5月給食献立表

★今月の栄養価★
 エネルギー 635kcal
 たんぱく質 27.2g

大田区立千鳥小学校

実施日	曜日	献立	献立の説明	*給食だより*
1	木	茶飯 牛乳 お茶葉ふりかけ かつおの揚げ煮 みそ噌けんちん汁	八十八夜に因んで、お茶で炊いたご飯に茶殻を使ったふりかけを添えます。	<p>『早寝・早起き・朝ごはん、あいさつ宿題できたかな月間』</p> <p>新学期が始まって1か月が過ぎようとしています。この時期は、生活環境の変化により体調を崩しやすくなります。朝・昼・夕と一日3食しっかりと、健康な体を作ることが大切です。</p> <p>5月は、『早寝・早起き・朝ごはん・あいさつ宿題できたかな』月間です。元気に一日を乗り切るために、朝食をしっかりと食べるようにしましょう。朝ごはんを食べることは、身体にエネルギーを補給するだけでなく、睡眠中に下がった体温を上昇させ、身体や頭を目覚めさせます。朝食をおいしく食べるために、夜は早く寝て十分な睡眠をとり、時間に余裕をもって起きることも大切です。</p> <p>→→→→→</p> <p>朝ごはんステップアップ 1・2・3</p> <p>主食 → 主食 + 1品 → 主食 + 2品</p> <p>1 → 2 → 3 </p> <p>朝ごはんは主食だけ食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。</p> <p>→→→→→</p> <p>今月の献立から 毎月の献立の中からレシピを紹介します。</p> <p>《かぶとスナッフえんどうのサラダ》</p> <p>＜材料 4人分＞ スナッフえんどう……8本 かぶ ……………2個 ホールコーン ……30g にんじん ………中1/4本 きゃべつ ………1/8玉程度 鶏むね肉 ………60g 酒 ……………大さじ1 酢 ……………大さじ1/2 砂糖 ……………小さじ1 しょうゆ ………大さじ1弱 白すりごま ……小さじ1/2 白すりごま ……小さじ1 ごま油 ………小さじ1/2 マヨネーズ ……大さじ1.5</p> <p>＜作り方＞ ① 鶏むね肉は酒をふりかけ蒸す。冷めたら、食べやすい大きさに裂く。(電子レンジを使用すると簡単。) ② 野菜は食べやすい大きさに切り、サッとゆでる。 ③ カッコ内のドレッシングの材料を合わせる。(給食ではマヨネーズ以外は加熱しています。) ④ 食べる直前に混ぜ合わせる。</p>
2	金	じゃこ入りわかめご飯 牛乳 ししゃものカレー揚げ すき焼き風煮	好みに分かれる「ししゃも」ですが、給食では度々登場します。	
7	水	あんかけ焼きそば 牛乳 高野豆腐と大豆の甘辛揚げ りんごゼリー	煮物に使用することが多い高野豆腐を揚げて砂糖醤油で味付けます。	
8	木	ひじきおこわ 牛乳 親子卵焼き ごま味噌汁	甘めに味付けた鶏挽肉が入った「親子卵焼き」。親子丼のイメージの卵焼きです。	
9	金	タコミートドッグ 牛乳 豆乳クリームスープ 果物(金美果)	「金美果」はキングマンダリンとみかんを掛け合わせた柑橘です。	
12	月	焼き鳥丼 牛乳 卵とコーンのスープ 果物(セミノール)	下味を付けてオープンでこんがり焼いた鶏肉がご飯によく合う丼です。	
13	火	ご飯 牛乳 あじフライ ごま和え ざくざく(福島県)	白いご飯は千鳥小の隠れた人気料理。味付きご飯よりもよく食べる印象です。	
14	水	カレーライス 牛乳 福神漬け 糸寒天のサラダ 果物(メロン)	サラダには、透明で不思議な見た目の東京都産糸寒天を使用します。	
15	木	ツナポテトトースト 牛乳 ソパ・デ・アホ フルーツヨーグルト	「ソパ・デ・アホ」はスペインの卵スープ。食パンの耳も具に使用します。	
16	金	えびピラフ 牛乳 シュリエンヌスープ じゃが芋のチーズ焼き	フランス語で「細切り」という意味がある給食定番の野菜スープです。	
19	月	鮭と卵の混ぜご飯 牛乳 松風焼き 田舎汁	表面にごまをふって焼いた松風焼き。天板で大きく焼いた物をカットします。	
20	火	関西風うどん 牛乳 果物(冷凍みかん) そら豆と野菜のかき揚げ	1年生がそら豆のさや剥きをしめます。特有の風味を活かしかき揚げにします。	
21	水	フレンチトースト 牛乳 揚げごぼうのサラダ 米粉のミートボールシチュー	シチューには豆腐入りの肉団子が入ります。一つ一つ手作業で丸めます。	
22	木	ご飯 牛乳 赤魚のごまマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 塩豚汁	切り干し大根は栄養満点。積極的に取りたい食品のひとつです。	
23	金	麻婆豆腐丼 牛乳 いかの中華風サラダ 果物(河内晩柑)	甘めの味付けの麻婆豆腐はご飯によく合います。冷凍豆腐を使用します。	
26	月	五目ご飯 牛乳 鮭の利休焼き きゃべつと厚揚げの味噌汁	「利休焼き」はごまを使った焼き物。練りごまとすりごまを使用します。	
27	火	ご飯 牛乳 鶏のねぎ味噌焼き 千草和え もずくのスープ	「千草」には「いろいろな」という意味があります。具たくさんのお和え物です。	
28	水	キャロットライスの米粉豆乳ソースがけ 牛乳 マセドアンサラダ 果物(パイナップル)	ポコポコした皮目に沿ってもぎ取って食べられる「スナックパイナップル」が届く予定です。	
29	木	丸パン 牛乳 小松菜入りコロッケ ポイルキャベツ トマトスープ	給食はコロッケも手作り。学年に応じた大きさを計算して成形します。	
30	金	ミートソーススパゲティ 牛乳 かぶとスナッフえんどうのサラダ 果物(小玉すいか)	旬の春きゃべつやかぶ、スナッフえんどうを使ったサラダです。	

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。
 ※栄養価は、中学年の数値です。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍にみてください。
 ※気になる料理がありましたらレシピをお渡ししています。お気軽にお問い合わせください。
 栄養士 河本明子