



5月給食献立表

★今月の栄養価★
 エネルギー 617kcal
 たんぱく質 25.4g

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	金	茶飯 牛乳 お茶っ葉ふりかけ かつおの磯風味 味噌汁 お茶のケーキ	5/2の八十八夜に因んで、ご飯、ふりかけ、ケーキに東京都産狭山茶を使用します。	<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> <h3>朝ごはんステップアップ 1・2・3</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>主食</p>  <p>1</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>主食 + 1品</p>  <p>2</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>主食 + 2品</p>  <p>3</p> </div> </div> <p>朝ごはんに主食だけを食べている人は、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> <h3>今月の献立から</h3> <h4>《揚げかつおの磯風味》</h4> <p><材料 4人分> かつお ……………300g しょうがすりおろし……………ひとかけ分 酒 ……………小さじ2 片栗粉 ……………適宜 揚げ油 三温糖 ……………大さじ2 酒 ……………小さじ2 みりん ……………小さじ1/2 しょうゆ ……………大さじ1 青のり ……………小さじ1</p> <p><作り方> ① かつおは2cm角にカットし、上のカッコ内の調味料に30分程度漬けておく。 ② 下のカッコ内の調味料を合わせひと煮立ちさせておく。 ③ ①の汁気をサッと切り、片栗粉をまぶして180℃の油でこんがり揚げる。 ④ ③と②を混ぜ合わせて完成。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>朝ごはんの美味しい季節です。揚げた甘めのたれを絡めることで、ご飯にも合うおかずになります。</p> </div>
7	木	あんかけ焼きそば 牛乳 春巻き 果物(冷凍みかん)	中華麺に具だくさんのあんをかけます。いつもと違う春巻きにする予定です。	
8	金	山菜おこわ 牛乳 千草卵焼き 鶏肉と白菜のスープ	国産の山菜を使用したおこわです。給食のおこわは普通の米ともち米を混ぜて作っています。	
11	月	カレーピラフ 牛乳 ジュリエンスープ じゃが芋と白いんげん豆のチーズ焼き	「ジュリエヌ」はフランス語で細切りを意味する言葉。給食では定番の細切り野菜のスープです。	
12	火	ご飯 牛乳 赤魚の味噌漬け 油揚げ入りごま和え 塩豚汁	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。	
13	水	鶏南蛮うどん 牛乳 野菜のかき揚げ 果物(清見)	具だくさんのかき揚げです。そのまま食べたり、うどんつゆに浸したり…食べ方はいろいろです。	
14	木	グリーンピースご飯 牛乳 わかさぎのから揚げ すき焼き風煮	1年生がグリーンピースのさや剥きをする予定です。風味を活かすよう、ゆで汁でご飯を炊きます。	
15	金	フレンチトースト 牛乳 コーンサラダ 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。	
18	月	ご飯 牛乳 あじフライ ポテトサラダ すまし汁	旬のあじを使ったフライです。ポテトサラダにはアクセントに柴漬けを入れます。	
19	火	アスパラクリームスパゲティー 牛乳 いかと海藻のサラダ 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「スナックパイン」が届く予定です。	
20	水	こぎつねご飯 牛乳 ぎせい豆腐 野菜たっぷり味噌汁	甘煮にした細切りの油揚げを混ぜ込んだシンプルで食べやすい混ぜご飯です。	
21	木	チリミートドッグ 牛乳 チキンスープ 果物(小玉すいか)	少しスパイシーなミートソースを千切りきゃべつ、チーズと共に挟んだホットドッグです。	
22	金	カレーライス 飲み物セレクト 福神漬け 揚げごぼうとツナのサラダ	運動会前日です。4種類の中から予め選んだ飲み物が付きます。お楽しみに!	
26	火	ごまご飯 牛乳 いかとチンゲン菜のスープ ホキの酢豚風 果物(河内晩柑)	白身魚「ホキ」を甘酢っぱい酢豚風に仕上げます。ごまを混ぜ込んだご飯ともよく合います。	
27	水	丸パン 牛乳 ひじき入りコロッケ ポイルきゃべつ トマトスープ	給食はコロッケも手作り。各自でコロッケバーガーを完成させましょう。	
28	木	麦ご飯 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き 磯和え 田舎汁	鶏肉を練りごまをベースにした少しパンチのあるたれに漬け込んで焼きます。	
29	金	麻婆豆腐丼 牛乳 茎わかめのナムル 豆乳キャラメルプリン	甘めの味付けの麻婆豆腐はご飯によく合います。暑くなるこれからの時期は冷凍豆腐を使用します。	

※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。