



給食献立表

大田区立調布大塚小学校

校長 玉野 麻衣

栄養士 松村 恵美

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	○	油淋鶏（ユーリンチー）丼 チンゲンサイのスープ 果物	650	24.4
2	木	○	ココアパン コーンシチュー 昆布サラダ	585	22.3
7	火	○	プルコギ丼 にらたまスープ こんにゃく入りナムル	600	24.6
8	水	○	チーズトースト ポークシチュー コーンサラダ	649	27.6
9	木	○	大根おろしとツナのスパゲティ カリカリポテトサラダ 果物	582	23.3
10	金	○	五目ごはん 若竹汁 かつおの揚げ煮	597	26.8
13	月	○	カレーライス アスパラガスのサラダ りんごゼリー	669	19.7
14	火	○	ピザトースト かぶ入りポトフ もやしのカレー風味	560	25.6
15	水	○	ごはん キャベツメンチカツ おひたし みそけんちん汁	665	25.4
16	木	○	山菜おこわ かきたま汁 がんもどきの含め煮	575	24.5
17	金	○	スパゲティクリームソースかけ ごぼうの和風サラダ 冷凍みかん	621	23.8
20	月	○	えびチャーハン 揚げぎょうざ マロニースープ	610	26.7
21	火	○	ごはん 魚のピリ辛焼き ごまあえ 大根のみそ汁	565	26.1
22	水	○	ミルクパン 鶏肉のバーベキューソースかけ 粉ふきいも トマトスープ	609	25.1
23	木	○	けんちんうどん こんにゃくサラダ 豆腐ごまドーナツ	559	20.9
24	金	○	ごはん のりのつくだ煮 肉豆腐 焼きししやも	594	26.4
27	月	○	チキンライス コーンスープ 揚げワンタンサラダ	588	20.4
28	火	○	焼きカレーパン キャベツとベーコンのスープ 果物	581	24.3
29	水	○	中華丼 豆腐のスープ のり塩ビーンズ	622	27.3
30	木	○	ごはん 魚のごまみそフライ 磯あえ 根菜汁	668	27
31	金	○	ごはん 韓国風つくね ナムル わかめスープ	581	24.3

給食だより

さわやかな風が吹く5月となりました。新学期が始まって一か月が過ぎ、朝から元気に過ごすために「早寝・早起き」を心がけ、朝ごはんをしっかり食べる習慣を身につけましょう。

~~~~~

## 朝ごはんの3つのスイッチ



## ①脳のスイッチ



ごはんに含まれるブドウ糖は、脳の唯一の栄養源です。朝ごはんを食べることで目が覚めます。

## ②体のスイッチ



朝ごはんを食べることで体温が上がり、体の機能を調節するホルモンや免疫力を高めます。

## ③おなかのスイッチ



腸の働きがよくなり、排便をしやすくなります。

~~~~~

朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん（おにぎり）やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。	主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物をあだくさんにすることで、栄養のバランスがよりよくなります。



~今月の献立より~



*1日 油淋鶏（ユーリンチー）丼

鶏のから揚げにねぎが入った酢じょうゆ味のたれをかけた中華料理です。「ユーリン」は、油をまわしかけて揚げるという意味で、「チー」は、にわとりという意味です。

*10日 若竹汁 かつおの揚げ煮【端午の節句】



5日の端午の節句にちなみ、たけのこを使った「若竹汁」とかつおを使った「かつおの揚げ煮」です。

たけのこは成長が早くまっすぐに育つことから、また、かつおは漢字で「勝」「男」と書くことができ、縁起が良いとされています。

*16日 山菜おこわ

わらびを使います。葉が開く前の若い芽を摘み取ったものです。冬に枯れ、春に芽を出すので、今がちょうど採れる季節です。



*31日 韓国風つくね

鶏のひき肉にキムチ、ニラ、コチュジャンを入れたつくねです。

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。

※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。

日	献立名	牛乳	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	その他
1 水	油淋鶏（ユーリンチー） 井	○	鶏肉、鶏肉	米、大麦、でん粉、砂糖	大豆白絞油、ごま油	にんにく、しょうが、長ねぎ
	チンゲンサイのスープ		豚肉		大豆白絞油、ごま油	にんにん、チンゲンサイ
	果物（清見オレンジ）					かんきつ類
2 木	ココアパン	○		ココアパン		
	コーンシチュー		豚肉	じゃがいも、小麦粉	サラダ油、バター	にんじん
	昆布サラダ			昆布	砂糖	ごま油
7 火	ブルコギ丼	○	豚肉	米、大麦、砂糖、でん粉	サラダ油、白すりごま、ごま油	にんにく、玉ねぎ、もやし
	にらたまスープ		鶏卵	でん粉		にんじん、にら
	こんにやく入りナムル			こんにやく、砂糖	ごま油、白ごま	にんじん、小松菜
8 水	チーズトースト	○	豚肉、いんげんまめ	チーズ	食パン	
	ポークシチュー			砂糖、じゃがいも、小麦粉	サラダ油、ソイレブール	にんじん、トマト、ビュレ
	コーンサラダ				砂糖	ごま油
9 木	大根おろしとツナのスパゲティ	○	ツナ	焼きのり	スパゲッティ、砂糖	サラダ油
	カリカリポテトサラダ				砂糖、じゃがいも	サラダ油、大豆白絞油
	果物（甘夏）					かんきつ類
10 金	五目ごはん	○	鶏肉、油揚げ		米、大麦、砂糖	サラダ油
	かつおの揚げ煮		かつお		でん粉、砂糖	大豆白絞油、白ごま
	若竹汁		かまぼこ	わかめ		小松菜
13 月	カレーライス	○	豚肉	米、大麦、じゃがいも、小麦粉	サラダ油、ソイレブール	にんじん
	アスパラガスのサラダ		ハム		砂糖	サラダ油
	りんごゼリー			寒天	砂糖	
14 火	ピザトースト	○	ハム	チーズ	食パン	サラダ油
	かぶりポトフ		ベーコン、豚肉		じゃがいも	サラダ油
	もやしのカレー風味				砂糖	サラダ油
15 水	ごはん	○		米、大麦		
	キャベツメンチカツ		豚肉、鶏肉、大豆		パン粉、小麦粉、パン粉	大豆白絞油
	おひたし		かつお節			にんじん、小松菜
16 木	みそけんちん汁	○	豆腐、白みそ、赤みそ	じゃがいも	ごま油	にんじん
	山菜おこわ		豚肉、油揚げ	米、もち米、砂糖	サラダ油	にんじん
	がんもどきの含め煮		がんもどき		砂糖	
17 金	かきたま汁	○	鶏肉、豆腐、鶏卵	でん粉		にんじん、小松菜
	スパゲティクリームソースかけ		ベーコン、鶏肉	牛乳、生クリーム、チーズ	スパゲッティ、小麦粉	オリーブ油、サラダ油、バター
	ごぼうの和風サラダ				砂糖	白ごま、ごま油
20 月	冷凍みかん	○				
	えびチャーハン		焼き豚、えび、鶏卵	米、大麦	ごま油、サラダ油	しょうが、干ししいたけ、長ねぎ
	揚げぎょうざ		豚肉、鶏肉	でん粉、ぎょうざの皮	大豆白絞油	にら
21 火	マロニースープ	○	鶏肉	マロニー	ごま油	にんじん、小松菜
	ごはん			米、大麦		
	魚のピリ辛焼き		さば		砂糖	
22 水	ごまあえ	○			砂糖	白ねりごま、白すりごま
	大根のみそ汁		油揚げ、白みそ、赤みそ			にんじん、小松菜
	ミルクパン			ミルクパン		
23 木	鶏肉のﾊﾞｰﾍﾞﾙｰｽｰｽかけ	○	鶏肉	でん粉、砂糖	大豆白絞油、サラダ油	玉ねぎ、りんご、レモン
	粉ふきいも			じゃがいも		
	トマトスープ		ベーコン		サラダ油	ホールトマト
24 金	けんちんうどん	○	鶏肉、豆腐、油揚げ	うどん（無塩）	サラダ油	にんじん、小松菜
	こんにやくサラダ			こんにやく、砂糖	ごま油	にんじん
	豆腐ごまドーナッツ		絹ごし豆腐、調製豆乳	白玉粉、三温糖、小麦粉	白ごま、大豆白絞油	
27 月	ごはん	○		米、大麦		
	のりの佃煮			砂糖、水あめ		
	肉豆腐		豚肉、焼き豆腐	こんにやく、じゃがいも、砂糖		にんじん、小松菜
28 火	焼きししゃも	○		ししゃも		
	チキンライス		鶏肉	米、大麦	ソイレブール、サラダ油	にんじん
	揚げワタナンサラダ			砂糖、ワタナンの皮	サラダ油、大豆白絞油	にんじん
29 水	コーンスープ	○	ベーコン、豚肉、調製豆乳	飲用牛乳、生クリーム	じゃがいも、コーン、スターチ	サラダ油
	焼きカレーパン		豚肉、大豆	マーガリンパン、小麦粉、パン粉	大豆白絞油、サラダ油	にんじん
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン、豚肉		サラダ油	にんじん
30 木	果物（りんご）	○				
	中華丼		豚肉、いか、えび	米、大麦、でん粉	サラダ油、ごま油	にんじん、チンゲンサイ
	豆腐のスープ		鶏肉、豆腐		ごま油	小松菜
31 金	のり塩ビーンズ	○	大豆	青のり	でん粉	大豆白絞油
	ごはん			米、大麦		
	魚のごまみそフライ		鮭、白みそ	砂糖、小麦粉、パン粉	白ごま、白すりごま、大豆白絞油	
31 金	ごまあえ	○	かつお節	焼きのり		小松菜、にんじん
	根菜汁		鶏肉	さつまいも	サラダ油	にんじん
	ごはん			米、大麦		
31 金	韓国風つくね	○	鶏肉、絹ごし豆腐、赤みそ、大豆	干ひじき	パン粉、でん粉、砂糖	ごま油、マヨネーズ風（鶏卵不使用）
	ナムル				砂糖	ごま油、白すりごま
	わかめスープ			わかめ	白ごま、ごま油	にんじん