

5月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	金	★八十八夜給食 むぎごはん 牛乳 魚のお茶フライ 大根サラダ 春雨スープ	kcal 566	g 24.8
7	木	シーフードカレーライス 牛乳 ごぼうサラダ フルーツヨーグルトあえ	726	21.7
8	金	七穀米ごはん 牛乳 春キャベツメンチ 春野菜の味噌汁	672	28.5
11	月	★2年生がさやむきしたそら豆 キャラメル揚げパン 牛乳 わかめサラダ ホワイトシチュー そら豆	607	23.3
12	火	こぎつねごはん 牛乳 鶏の照り焼き かきたま汁 くだもの（パイナップル）	522	28.7
13	水	★世界の料理（中国） 豆乳担々麺 牛乳 中華あえ マーラーカオ	628	26.1
14	木	麦ごはん 牛乳 鯨のトマト煮 ごまず和え 味噌汁	550	26.0
15	金	★世界の料理（ベトナム） ベトナムチキンライス 牛乳 フォースープ マンゴープリン	522	26.0
18	月	★郷土料理（山口県） わかめご飯 牛乳 チキンチキンごぼう のっぺい汁	656	26.2
19	火	メープルフレンチトースト 牛乳 シーザースサラダ ミネストローネスープ	567	21.5
20	水	スパゲッティミートソース 牛乳 カリカリポテトサラダ くだもの（すいか）	632	24.7
21	木	じゃこいり菜飯 牛乳 肉じゃが煮 けんちん汁	650	29.1
22	金	★運動会おうえん献立 味噌カツ丼 牛乳 コーンサラダ あられスープ 紅白ゼリー	723	27.0
26	火	ブルコギ丼 牛乳 チョレギサラダ かきたま汁	641	26.9
27	水	萩中つけめん 牛乳 お好みポテト 冷凍みかん	634	28.4
28	木	ハヤシライス ジョア ツナサラダ	677	24.0
29	金	親子丼 牛乳 茎わかめのきんぴら みそしる	608	29.3

おたより

早寝・早起き・朝ごはん

5月は、大田区の早寝・早起き・朝ごはん月間です。朝食はエネルギー補給のほかに、寝ている間に下がった体温を上げて、体や頭を起こす目覚ましの役割もしています。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生活を習慣づけましょう。

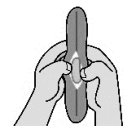
そら豆

“そらまめ”は、漢字で『空豆』や『蚕豆』と書きます。『空豆』の由来は、さやが天を向いて実ることから来ています。また、『蚕豆』とは、さやが繭の形に似ているから、また、蚕が繭を作る時期においしくなることから、との二つの説があります。

そらまめには、タンパク質、炭水化物、食物繊維、ビタミンB1など成長に必要な栄養が沢山詰まっています。

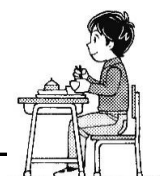
萩中小では、5月11日に2年生がそら豆のさやむきを体験します。

むいた豆は、すぐに茹でて、その日の給食で提供します。



良い姿勢で食事をしよう！

良い姿勢で食事をすることは、食べ物の消化を助け、よりたくさんの栄養を吸収することができます。良い姿勢で食べる為に意識してほしいのは、腰をびんと立て、背筋を伸ばしてすわること、足の裏をしっかりと床につける事です。背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないかを、自分でもかくにんしてみても、正しい姿勢で食べるように心がけましょう。



* 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

* 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

今月の目標は 健康なからだをつくろう です。

