

5月学校給食献立表

大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる食品	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1日 (水)	ピザトースト	○	ベーコン チーズ	しょく食パン あぶら油	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム	585 kcal 26.7 g
	ポトフ		と ^{にく} り肉 鳥 ^{とり} がら	あぶら油 じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ しょうが キャベツ パセリ	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう砂糖	みかん パインアップル おうとう黄桃	
2日 (木)	たけのこすし	○	こんぶ昆布(だし) あぶらあ油揚げ きざみのり	こめ米 さとう砂糖	にんじん たけのこ ほ干ししいたけ かんぴょう	595 kcal 30.8 g
	かつおと高野豆腐のごまみそ和え		かつお 高野豆腐	かたくり粉 油 あぶらさとう 砂糖 ごま	しょうが	
	すまし汁		削り節(だし) 昆布(だし) かまぼこ		だいこん にんじん ねぎ こまつな小松菜	
7日 (火)	ビスキュイパン	○		まる丸パン バター さとう砂糖 こむぎ小麦粉		618 kcal 24.8 g
	もやしのサラダ			ごま油 あぶらさとう 砂糖	もやし にんじん きゅうり	
	レンズ豆のトマトシチュー		ベーコン ぶた肉 鳥がら レンズまめ	あぶら油 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ	
8日 (水)	ピラフ	○	ベーコン とり肉	こめむぎ麦 バター あぶら油	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン	595 kcal 24.9 g
	タンドリーチキン		と ^{にく} り肉 プレーンヨーグルト		にんにく しょうが	
	ヌードルスープ		と ^り 鳥がら	じゃがいも マイユ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな小松菜	
9日 (木)	ごはん	○		こめ米		596 kcal 25.7 g
	だいず大豆とじゃこの炒り煮		だいず ちりめんじゃこ	かたくり粉 あぶらさとう 砂糖 いりごま		
	じゃがいものそぼろ煮		と ^{にく} りひき肉 削 ^{けず} り節 (だし)	あぶら油 じゃがいも さとう砂糖 かたくり粉	にんじん たまねぎ さやいんげん	
10日 (金)	おひたし	○	かつお節 (糸削り)		こまつな小松菜 にんじん もやし	571 kcal 26.3 g
	ごもく五目うどん		ぶた肉 あぶらあ油揚げ ちくわ	れいとう冷凍うどん	ほ干ししいたけ たまねぎ にんじん こまつな小松菜	
	いかべったん		だいず大豆 いか なまこぎゅうにゅう かつお節	こむぎこ小麦粉 あぶら油	にんじん コーン ねぎ キャベツ しょうが	
13日 (月)	くだもの	○			カラマンダリン	599 kcal 23.6 g
	ホィコーロー丼		ぶた肉 と ^り 鳥がら	こめむぎ麦 あぶらさとう 砂糖 かたくり粉	にんにく しょうが たけのこ にんじん キャベツ にら	
	めかたまスープ		と ^り 鳥がら たまご卵 めかぶわかめ	かたくり粉	にんじん たまねぎ こまつな小松菜	
14日 (火)	くだもの	○			りんご	596 kcal 26.3 g
	胚芽ごはん			こめ米 胚芽米		
	鯖の味噌煮風		さば鯖	さとう砂糖 かたくり粉	しょうが	
15日 (水)	ごまあえ	○		さとう砂糖 ねりごま すりごま	にんじん もやし こまつな小松菜 キャベツ	628 kcal 20.5 g
	吉野汁		けず削り節 (だし) あぶらあ油揚げ	じゃがいも かたくり粉	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	
	キーマカレー		ぶたひき肉 だいず大豆 鳥がら	こめむぎ麦 あぶらこむぎこ小麦粉	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ	
16日 (木)	コロコロサラダ	○		さとう砂糖 ごま油 あぶらあぶら油	にんじん きゅうり だいこん ホールコーン りんご たまねぎ	603 kcal 23.1 g
	くだもの				メロン	
	ココアパン			ココアパン		
17日 (金)	チキンとポテのオープン焼き	○	と ^{にく} り肉	じゃがいも あぶら油 エッグケアマヨネーズ	にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン パセリ	610 kcal 25.4 g
	ABCマカロニスープ		と ^り 鳥がら ポークハム	マカロニ	しょうが にんじん たまねぎ しめじ キャベツ こまつな小松菜	
	ごはん			こめ米		
20日 (月)	ほねがと骨太ふりかけ	○	ちりめんじゃこ かつお節 しおこんぶ 塩昆布	ごま さとう砂糖		600 kcal 24.3 g
	こうやどうふ、やさしい高野豆腐と野菜のうま煮		と ^{にく} りもも肉 高野豆腐 けず削り節	あぶら油 じゃがいも さとう砂糖	にんじん だいこん ごぼう ほ干ししいたけ	
	こんにゃくサラダ			つきこんにゃく あぶらさとう 砂糖 ごま油	にんじん きゅうり キャベツ	
20日 (月)	まーぼーどうどん 麻婆豆腐丼	○	ぶたひき肉 と ^り 鳥がら とうふ豆腐	こめむぎ麦 あぶらさとう 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん ほ干ししいたけ ねぎ たけのこ にら	600 kcal 24.3 g
	わかめスープ		と ^り 鳥がら カットわかめ	ごま油	しょうが にんじん たまねぎ もやし	
	くだもの				こだま小玉スイカ	

※都合により、献立は変更する場合があります



5月学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 血や肉になる食品	黄色のなかま 熱や力のもとになる	緑のなかま 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
21日 (火)	スパゲティナポリタン	○	ベーコン とり肉 牛乳 粉チーズ	スパゲッティ 油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ ピーマン	577 kcal 22.4 g
	オニオンドレサラダ			砂糖 ごま油 油	キャベツ きゅうり にんじん りんご たまねぎ	
	マーブルケーキ		たまご ぎゅうにゅう 卵 牛乳 豆乳	砂糖 パター 小麦粉		
22日 (水)	ごはん	○		こめ 米		588 kcal 25.7 g
	魚のねぎソースかけ		いなだ	かたくり粉 油 砂糖 ごま油	ねぎ	
	きりぼしだいこん 切干大根ときゅうりの酢の物		しらす干し		にんじん きりぼしだいこん 切干大根 きゅうり	
23日 (木)	さわかん 沢煮椀	○	けず ぶし 削り節 ぶた肉 油揚げ	かたくり粉	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ 小松菜	604 kcal 25.2 g
	まる 丸パン			丸パン		
	ビーンズコロッケ		ぶたひき肉 大豆 牛乳	じゃがいも 脂 マッシュポテト 赤巻粉 パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ	
24日 (金)	トマトとたまごのスープ	○	とり 鳥がら 卵	かたくり粉	しょうが にんじん たまねぎ レタス トマト 小松菜	572 kcal 22.6 g
	ごはん			こめ 米		
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも 青のり	小麦粉 油		
27日 (月)	からし 辛子あえ	○		砂糖	にんじん もやし キャベツ 小松菜	565 kcal 26.0 g
	とんじる 豚汁		ぶた肉 削り節 豆腐	あぶら 油 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ 小松菜	
	おやこどん 親子丼		こんぶ けず ぶし 昆布 削り節 とり肉 卵	こめ 小麦粉 米 麦 かたくり粉	たまねぎ 干ししいたけ にんじん	
28日 (火)	やさい しおこんぶ 野菜の塩昆布和え	○	しおこんぶ 塩昆布	ごま油 砂糖	にんじん キャベツ 小松菜	591 kcal 25.0 g
	みそ汁		けず ぶし 削り節 油揚げ わかめ	じゃがいも	だいこん しめじ ねぎ	
	きなこ揚げパン		きな粉	ミルクパン 油 グラニュー糖 砂糖		
29日 (水)	きなこ 鶏がら とり団子スープ	○	鶏がら とりひき肉	パン粉 マロニー	しょうが セロリー にんじん たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ パセリ	579 kcal 25.0 g
	ツナサラダ		ツナ	あぶら 油 ごま油 砂糖	きゅうり にんじん もやし 小松菜	
	ひじきごはん		とり肉 干しひじき 大豆	こめ 小麦粉 米 麦 油 砂糖	ごぼう にんじん 干ししいたけ	
30日 (木)	きりぼしだいこん 切り干し大根入りたまご焼き	○	ぶたひき肉 削り節 卵	あぶら 油	にんにく しょうが 切干大根	643 kcal 26.5 g
	いなな 田舎汁		けず ぶし 削り節(だし) あぶら 油揚げ	あぶら 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん だいこん しめじ ねぎ 小松菜	
	ジャージャー麺		ぶたひき肉 鳥がら	しょうが 中華めん 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ	
31日 (金)	わかめサラダ	○	わかめ	ごま油 砂糖	きゅうり にんじん もやし	674 kcal 25.5 g
	カルピスゼリー		こなかんてん 粉寒天 カルピス	砂糖		
	ソースカツ丼		とり肉	米 麦 小麦粉 パン粉 ザラメ	キャベツ	
31日 (金)	けんちん汁	○	けず ぶし 削り節(だし) あぶら 油揚げ 豆腐	こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	674 kcal 25.5 g

※都合により、献立は変更する場合があります

献立紹介

- 2日 たけのこすし
端午の節句にちなんで、たけのこすしを作ります。
- 7日 ビスキュイパン
給食室で作ったビスケット生地をパンの上のせて焼きます。
- 10日 いかべったん
「たこべったん」は「たこやきが食べたい」という児童のリクエストによりできた大田区版オリジナルのメニューです。
今回はタコではなく、いかを使うので、「いかべったん」です。お好み焼きのような生地を油で揚げて作ります。
- 31日 ソースカツ丼
運動会応援メニューです。みなさんが活躍できますようにと応援の気持ちを込めて作ります。



スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

疲労回復に役立つ栄養素

ビタミンB₁

体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

アリシン(硫化アリル)

糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミンB₁の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。

