

2021年度



5月分給食献立表



目 標 みんなで仲良く食事の用意をしよう

大田区立久原小学校

| 実施日 | 曜 日 | 献 立 | 栄 養 量 | | おかずの作り方・おたより | | | | | | | | | | |
|-------------|-----|---|-------------|-----------|--|-----------------|----------|------|--------------|-----------------------|-----------------------|----------|--------|-----------|-------|
| | | | エネルギー | たんぱく質 | | | | | | | | | | | |
| 6 | 木 | 黒砂糖パン 牛乳 魚のモルネソース焼き 野菜ソテー リボンパスタのスープ | kcal 602 | g 29.9 | <p>新学期がスタートしてから、あっという間に1か月が過ぎました。この時期は、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。生活リズムを整えて、元気な心と体をつくりましょう。</p> <p>5月は、大田区の早寝・早起き・朝ごはん月間です。元気に一日のスタートを切るために、朝食をしっかりと食べるようにしましょう。朝食にはエネルギー補給のほか、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あります。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習慣を身に付けましょう。御家庭でも御指導、御協力をお願いいたします。</p> <p>大田区で生まれた給食人気メニュー♪ ～ たこぺったん ～</p> <p>「給食でたこ焼きが食べたい!」という子供のクエストにこたえるために、大田区立馬込東中学校の栄養士さんが考えた料理です。今では、大田区の学校給食の定番メニューとなりました。レシピを紹介しますので、ぜひ御家庭でも作ってみてください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>今月の献立の中から</p> </div> <p style="text-align: center;">たこぺったん</p> <p>材料 分量 (8個分)</p> <p>A { 大豆 …………… 40g にんじん …………… 1/4本 長ねぎ …………… 1/2本 キャベツ …………… 2枚 ホールコーン …… 25g たこ …………… 120g 小麦粉 …………… 145g 卵 …………… 1/2個 水 …………… 80ml 揚げ油 …………… 適量 かつお節 …………… 適量 中濃ソース …… 適量</p> <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 大豆は戻して、みじん切りにする。 ② にんじん、長ねぎ、キャベツはみじん切りにする。たこは1cm角に切る。 ③ ボウルに小麦粉を入れ、卵、水を混ぜ合わせる。 ④ ③にAを混ぜ合わせる。 ⑤ かき揚げのように、油で揚げる。 ⑥ かつお節とソースをかける。 | | | | | | | | | | |
| 7 | 金 | 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 呉汁 りんごゼリー | 584 | 22.0 | | | | | | | | | | | |
| 10 | 月 | タコライス 牛乳 もずくと卵のスープ くだもの (パイナップル) | 592 | 22.3 | | | | | | | | | | | |
| 11 | 火 | キムチチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ わかめスープ | 617 | 22.3 | | | | | | | | | | | |
| 12 | 水 | スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 コーンサラダ くだもの (メロン) | 632 | 24.1 | | | | | | | | | | | |
| 13 | 木 | ごはん 牛乳 メンチカツ 野菜のからししょうゆ和え みそ汁 | 676 | 24.8 | | | | | | | | | | | |
| 14 | 金 | ナン 牛乳 キーマカレー じゃがいものパリパリサラダ ヨーグルト | 660 | 25.1 | | | | | | | | | | | |
| 17 | 月 | 麻婆豆腐丼 牛乳 ナムル くだもの (りんご) | 602 | 24.5 | | | | | | | | | | | |
| 18 | 火 | ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら めかたま汁 | 660 | 29.1 | | | | | | | | | | | |
| 19 | 水 | 五目うどん 牛乳 たこぺったん くだもの (河内晩柑) | 585 | 26.2 | | | | | | | | | | | |
| 20 | 木 | ガーリックトースト 牛乳 トマトシチュー ツナサラダ | 614 | 21.7 | | | | | | | | | | | |
| 21 | 金 | 山菜おこわ 牛乳 きびなごのから揚げ 豚汁 よもぎ団子 | 651 | 26.8 | | | | | | | | | | | |
| 24 | 月 | ビビンバ 牛乳 トックスープ くだもの (すいか) | 598 | 21.0 | | | | | | | | | | | |
| 25 | 火 | じゃこわかめごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごま酢和え | 592 | 21.6 | | | | | | | | | | | |
| 26 | 水 | みそラーメン 牛乳 のり塩ビーンズポテト くだもの (りんご) | 607 | 22.8 | | | | | | | | | | | |
| 27 | 木 | セルフフィッシュサンド 牛乳 カレーポトフ | 596 | 26.9 | | | | | | | | | | | |
| 28 | 金 | 鶏の照り焼き丼 牛乳 野菜の磯和え みそ汁 | 640 | 28.9 | | | | | | | | | | | |
| 31 | 月 | ごはん 牛乳 鮭のサクサク揚げ 野菜のゆかり和え かきたま汁 | 611 | 28.0 | | | | | | | | | | | |
| | | | 配慮する栄養素 | | | | | | | | | | | | |
| 1日あたりの平均栄養価 | | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂 質 g | ナトリウム (食塩相当量) g | カルシウム mg | 鉄 mg | レチノール当量 μgRE | ビタミンB ₁ mg | ビタミンB ₂ mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | マグネシウム mg | 亜鉛 mg |
| | | | 618 | 24.9 | 21.6 | 2.2 | 327 | 2.1 | 235 | 0.38 | 0.51 | 26 | 4.2 | 88 | 2.9 |

(注1) 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。

(注2) 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。