

令和4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 kcal	たんぱく質 g											
2月		ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 野菜の昆布和え 田舎汁	604	23.2	<p>新年度が始まって早くも1か月が過ぎました。新しい環境にもすっかり慣れてきたのではないのでしょうか？一方でゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすために、学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気に過ごしましょう。</p> <p><b>～5月5日は端午の節句～</b></p> <p>別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲湯に入って厄をはらい、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願います。中国から伝わった厄よけの行事がもとになり、「菖蒲」が「尚武・勝負」に通じることから、江戸時代に男の子の節句となりました。</p> <p>5日は学校がお休みなので、6日の給食で端午の節句献立を出す予定です。まっすぐにすくすく育つ「たけのこ」や勝男とかけた「かつお」を使った献立です。</p> <p><b>～カルシウム～</b></p> <p>体が大きく成長する小学生の時期は、骨をつくるためにカルシウムがたくさん必要になります。しっかりとカルシウムをとることで丈夫な骨がつけられ、おとなになってからの骨折や、骨粗しょう症を防ぐことができます。カルシウムを多く含む食材を使った「大豆とじゃこの甘辛揚げ」のレシピを紹介します。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; width: fit-content;"> <p>今月の献立の中から</p> </div> <p><b>大豆とじゃこの甘辛揚げ</b></p> <p><b>【材料 分量（4人分）】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大豆（乾燥） ……40g</li> <li>・片栗粉 ……適量</li> <li>・ちりめんじゃこ ……10g</li> <li>・揚げ油 ……適量</li> <li>・醤油 ……小さじ1</li> <li>・砂糖 ……小さじ2</li> <li>・みりん ……小さじ1</li> <li>・白いりごま ……5g</li> </ul> <p><b>【作り方】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 大豆は一晩水につけて、やわらかくなるまで茹でる。 (大豆を茹でる時間がないときは、水煮60gでも大丈夫です。) 水気をよくきり、片栗粉をまぶして油で揚げる。</li> <li>② じゃこは素揚げする。</li> <li>③ 醤油、砂糖、みりんを合わせて加熱する。</li> <li>④ 白いりごまは乾煎りする。</li> <li>⑤ ①と②を③にからませ、④をふる。</li> </ol>										
6金		【端午の節句（5日）】 たけのこ寿司 牛乳 かつおの揚げ煮 すまし汁	593	30.2											
9月		中華丼 牛乳 大豆とじゃこの甘辛揚げ ホワイトゼリー	605	25.5											
10火		子ぎつねごはん 牛乳 ししゃものごま焼き 呉汁	599	27.6											
11水		スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 ごぼうチップサラダ くだもの（メロン）	648	24.4											
12木		ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら めかたま汁	619	27.0											
13金		きなこ揚げパン 牛乳 肉団子入り春雨スープ きゅうりの中華風味	593	23.1											
16月		キムチチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ わかめスープ	626	23.4											
17火		五目うどん 牛乳 たこぺったん くだもの（冷凍みかん）	586	24.4											
18水		カレーライス 牛乳 わかめサラダ くだもの（すいか）	660	18.8											
19木		黒砂糖パン 牛乳 魚のモルネソース焼き 野菜ソテー ABCスープ	601	29.8											
20金		ごはん 牛乳 メンチカツ 野菜のゆかり和え みそ汁	653	23.5											
23月		プルコギ丼 牛乳 トックスープ くだもの（りんご）	664	24.6											
24火		ごはん 牛乳 さばの香味揚げ 野菜の梅おかか和え 豚汁	614	24.7											
25水		ジャージャー麺 牛乳 カレービーンズポテト	621	25.3											
26木		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											
27金		カレーパン 牛乳 ポトフ ヨーグルト	684	28.0											
30月		パエリア 牛乳 トルティージャ リボンパスタのスープ	572	24.7											
31火		ごはん 牛乳 揚げ鶏のレモンしょうゆかけ おひたし みそ汁	675	24.7											
			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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
			622	25.0	21.7	2.3	326	2.1	240	0.36	0.52	24	4.0	87	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。