



# 5月分給食献立表



目標 朝ごはんをしっかり食べよう

大田区立久原小学校

日にち	曜日	献立	栄養量		食育だより										
			エネルギー kcal	たんぱく質 g											
1	月	ドライカレー 牛乳 パリパリツナサラダ	650	23.7	<p>風がさわやかに感じる季節になりました。新学期から約一ヶ月がたち、今の生活にも少しずつ慣れてきたころでしょうか。これからゴールデンウィークが始まりますが、学校が休みの時も規則正しい生活を送り、毎日元気に過ごしていきましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <h3>5月の献立から</h3> </div> <p>&lt;2日 八十八夜&gt; 立春から数えて八十八日目の日で、稲の種をまくのに良い日とされている日です。また、新茶の茶摘みも行われ、この日にお茶を飲むと長生きできるとも言われています。給食では、ふりかけにして煎茶をいただきます。</p> <p>&lt;5日 端午の節句&gt; 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、「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日は学校が休みのため、8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」、勝男とかけた「かつお」を使います。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <h3>早寝・早起き・朝ごはん月間</h3> </div> <p>大田区では、毎年5月と10月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」と定めています。とくに、朝ごはんには眠っていた心と体を目覚めさせ、一日の活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整える役割があります。</p> <p>そこで、5月の献立から、朝ごはんにもおすすめの料理をご紹介します。</p> <p>～ツナピザドッグ～</p> <p>&lt;材料&gt; (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ドッグ用パン…4本 (食パンでも代用可)</li> <li>・炒め油…小さじ1/2</li> <li>・にんにく…少々</li> <li>・玉ねぎ…1/2個</li> <li>・ピーマン…1/2個</li> <li>・マッシュルーム (水煮)…大さじ1</li> <li>・ツナ缶…50g</li> <li>・砂糖…小さじ1/3</li> <li>・ホールトマト缶…50g</li> <li>・トマトケチャップ…大さじ2</li> <li>・ピザチーズ…適宜</li> </ul> <p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンはせん切りにする。</li> <li>② 油でにんにくを炒めて香りが出たら、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、ツナを炒める。</li> <li>③ 調味料を加えて煮込む。</li> <li>④ パンに具をはさみ、チーズをのせてトースターなどで焼く。</li> </ol> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>&lt;保護者の皆様へ&gt; このおたよりでは難しい用語も載せています。低学年のお子様には保護者の方から読み聞かせていただけますと幸いです。よろしくお願いたします。</p> </div>										
2	火	ごはん 牛乳 煎茶のふりかけ 新じゃがのそぼろ煮 野菜のごまあえ	595	24.6											
8	月	たけのこ寿司 牛乳 カツオとじゃが芋の揚げ煮 すまし汁	594	25.4											
9	火	家常豆腐ごはん 牛乳 ナムル くだもの	626	25.5											
10	水	山菜おこわ 牛乳 魚の揚げ出し風 みそ汁	578	24.6											
11	木	ガーリックトースト 牛乳 チキンビーンズ ツナサラダ	614	25.9											
12	金	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き 春雨の炒め物 田舎汁	610	25.2											
15	月	スパゲティいかクリームソース 牛乳 マセドアンサラダ アップルゼリー	597	24.0											
16	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら 沢煮椀	582	25.2											
17	水	キムチチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ わかめスープ	610	23.2											
18	木	ツナピザドッグ 牛乳 ポトフ くだもの	622	26.1											
19	金	あぶたま井 牛乳 ひつつみ汁	657	25.5											
22	月	ごはん 牛乳 魚と野菜のケチャップ炒めもずくのかきたま汁	663	24.7											
23	火	上海めん 牛乳 豆腐と青菜のスープ フルーツのヨーグルトかけ	555	26.7											
24	水	ごはん 揚げ鶏のレモン醤油かけ おひたし みそ汁	656	24.7											
25	木	ごまトースト 牛乳 米粉のホワイトシチュー 野菜のカレー風味	602	24.6											
26	金	高野豆腐のそぼろ井 牛乳 豚汁 オレンジゼリー	590	25.2											
29	月	いかピラフ 牛乳 トルティージャ リボンパスタのスープ	576	25.4											
30	火	青菜とコーンの混ぜご飯 牛乳 ししゃものごま焼き 呉汁	587	26.3											
31	水	プルコギ井 牛乳 トックのスープ くだもの	642	25.1											
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	マグネシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRAE	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	亜鉛 mg
			610	25.1	21.9	2.2	348	91	2.1	261	0.35	0.51	25	6.2	3.0

(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。