

令和6年度



5月分給食献立表



大田区立久原小学校

日にち	曜日	献立	栄養量 エネルギーたんぱく質 kcal g	食育だより
1	水	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き わかめと野菜の和え物 みそけんちん汁	620 25.6	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。ゴールデンウィークが始まっていますが、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。 5月の献立から < 5日 端午の節句 > 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。 5日は学校が休みのため、2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。 
2	木	たけのこ寿司 牛乳 かつおとじゃがいもの揚げ煮 すまし汁	579 24.8	
7	火	家常豆腐ごはん 牛乳 ナムル アップルゼリー	579 23.5	
8	水	五目うどん 牛乳 いかぺったん くだもの	555 25.3	
9	木	ミルクパン 牛乳 ミートボールのホワイトシチュー レモンマリネ	588 24.2	～早寝～ ～早起き～ ～朝ごはん～ 5月の献立から、朝ごはんにもおすすめの料理を紹介します。ぜひおうちで作ってみてください。 ～ツナピザドッグ～ <材料> (4人分) ・ドッグ用パン…4本 (食パンでも可) ・炒め油…小さじ1 ・玉ねぎ…1/2個 ・マッシュルーム (水煮) …20g ・砂糖…小さじ1/3 ・トマトケチャップ…大さじ2強 ・にんにく…少々 ・ピーマン…1/2個 ・ツナ缶…60g ・ホールトマト缶…70g ・チーズ…適宜 <作り方> 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。 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。 ③ 調味料を加えて煮込む。 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。 <保護者の皆様へ> 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。よろしくお願いいたします。
10	金	青菜ひじきおこわ 牛乳 魚の揚げ出し風 みそ汁	599 27.3	
13	月	ジャージャー麺 牛乳 カレービーンズポテト	551 24.5	
14	火	プルコギ丼 牛乳 トックと卵のスープ オレンジゼリー	643 24.6	
15	水	ごはん 牛乳 酢豚 鶏ワンタンスープ	664 22.8	～早寝～ ～早起き～ ～朝ごはん～ 5月の献立から、朝ごはんにもおすすめの料理を紹介します。ぜひおうちで作ってみてください。 ～ツナピザドッグ～ <材料> (4人分) ・ドッグ用パン…4本 (食パンでも可) ・炒め油…小さじ1 ・玉ねぎ…1/2個 ・マッシュルーム (水煮) …20g ・砂糖…小さじ1/3 ・トマトケチャップ…大さじ2強 ・にんにく…少々 ・ピーマン…1/2個 ・ツナ缶…60g ・ホールトマト缶…70g ・チーズ…適宜 <作り方> 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。 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。 ③ 調味料を加えて煮込む。 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。 <保護者の皆様へ> 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。よろしくお願いいたします。
16	木	黒砂糖パン 牛乳 魚のパン粉焼き コーンサラダ ミネストローネ	555 26.2	
17	金	ごはん 海苔とひじきの佃煮 牛乳 塩肉じゃが 油揚げと野菜のみそドレ和え	612 23.6	
20	月	かやくごはん 牛乳 ししゃものごま焼き 呉汁	548 24.6	
21	火	レモンシュガートースト 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ	582 24.2	～早寝～ ～早起き～ ～朝ごはん～ 5月の献立から、朝ごはんにもおすすめの料理を紹介します。ぜひおうちで作ってみてください。 ～ツナピザドッグ～ <材料> (4人分) ・ドッグ用パン…4本 (食パンでも可) ・炒め油…小さじ1 ・玉ねぎ…1/2個 ・マッシュルーム (水煮) …20g ・砂糖…小さじ1/3 ・トマトケチャップ…大さじ2強 ・にんにく…少々 ・ピーマン…1/2個 ・ツナ缶…60g ・ホールトマト缶…70g ・チーズ…適宜 <作り方> 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。 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。 ③ 調味料を加えて煮込む。 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。 <保護者の皆様へ> 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。よろしくお願いいたします。
22	水	あぶたま丼 牛乳 豚汁 くだもの	659 26.7	
23	木	ごはん 牛乳 魚のサクサク揚げ 野菜のゆかり和え 沢煮椀	642 26.3	
24	金	スパゲティ豆乳クリームソース 牛乳 ツナと角切り野菜のサラダ	628 25.8	
27	月	切干大根ごはん 牛乳 魚のポテサラ焼き もずくのすまし汁	570 26.2	～早寝～ ～早起き～ ～朝ごはん～ 5月の献立から、朝ごはんにもおすすめの料理を紹介します。ぜひおうちで作ってみてください。 ～ツナピザドッグ～ <材料> (4人分) ・ドッグ用パン…4本 (食パンでも可) ・炒め油…小さじ1 ・玉ねぎ…1/2個 ・マッシュルーム (水煮) …20g ・砂糖…小さじ1/3 ・トマトケチャップ…大さじ2強 ・にんにく…少々 ・ピーマン…1/2個 ・ツナ缶…60g ・ホールトマト缶…70g ・チーズ…適宜 <作り方> 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。 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。 ③ 調味料を加えて煮込む。 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。 <保護者の皆様へ> 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。よろしくお願いいたします。
28	火	ツナピザドッグ ポトフ くだもの	623 26.2	
29	水	カレーピラフ 牛乳 トルティージャ ABCスープ	571 22.6	
30	木	ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き 春雨の炒め物 めかたま汁	642 27.5	
31	金	キムチチャーハン 牛乳 揚げぎょうざ わかめスープ	601 22.4	～早寝～ ～早起き～ ～朝ごはん～ 5月の献立から、朝ごはんにもおすすめの料理を紹介します。ぜひおうちで作ってみてください。 ～ツナピザドッグ～ <材料> (4人分) ・ドッグ用パン…4本 (食パンでも可) ・炒め油…小さじ1 ・玉ねぎ…1/2個 ・マッシュルーム (水煮) …20g ・砂糖…小さじ1/3 ・トマトケチャップ…大さじ2強 ・にんにく…少々 ・ピーマン…1/2個 ・ツナ缶…60g ・ホールトマト缶…70g ・チーズ…適宜 <作り方> 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。 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。 ③ 調味料を加えて煮込む。 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。 <保護者の皆様へ> 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。よろしくお願いいたします。

(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。