



5月分給食献立表



大田区立久原小学校

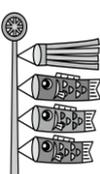
日にち	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	パセリライスクリームソースがけ 牛乳 ごまソースサラダ くだもの	594	21.9
2	金	たけのこ寿司 牛乳 かつおとじゃがいもの揚げ煮 すまし汁	571	24.0
7	水	家常豆腐ごはん 牛乳 わかめ春雨スープ くだもの	609	24.7
8	木	チキンカレーピラフ 牛乳 お豆のトルティージャ ホールコーンスープ	571	23.0
9	金	レモンシュガートースト 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ	575	25.2
12	月	ひじきごはん 牛乳 魚の揚げ出し風 みそ汁	584	24.5
13	火	スパゲティツナピザ風ソース 牛乳 海藻サラダ アップルゼリー	574	23.5
14	水	ごはん 牛乳 魚の竜田揚げ 春雨の炒め物 みそ汁	596	24.3
15	木	カレーミートドッグ 牛乳 ポトフ くだもの	595	25.4
16	金	ごはん 牛乳 鶏肉の大葉みそ焼き 野菜のごま和え かきたま汁	570	24.6
19	月	五目チャーハン 牛乳 揚げぎょうざ 豆腐のスープ	614	24.1
20	火	黒砂糖パン 牛乳 魚のモルネソース焼き コーンサラダ ABCスープ	565	28.4
21	水	油麩丼 牛乳 ツナと海藻のごま酢和え くだもの	580	23.1
22	木	ごはん 牛乳 魚のサクサク揚げ 野菜のゆかり和え みそ汁	638	26.1
23	金	鶏肉とごぼうのごはん 牛乳 油揚げの宝焼き 豚汁	607	23.9
26	月	セサミミルクトースト 牛乳 レンズ豆のトマトシチュー レモンマリネ	592	22.6
27	火	ごはん 牛乳 のりとひじきの佃煮 肉じゃが こいわしのカレー揚げ	645	26.0
28	水	おろし豚丼 牛乳 むらくも汁 くだもの	570	22.8
29	木	ジャージャー麺 牛乳 カレービーンズポテト	552	24.3
30	金	かやくごはん 牛乳 いかのレモン香り揚げ 呉汁	576	24.7

食育だより

風がさわやかに感じる季節になりました。新学期から約一か月がたち、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、学校が休みの日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。

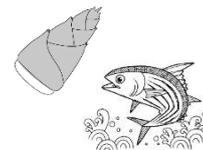
5月の献立から

<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日の給食を端午の節句献立にしました。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。



早寝・早起き・朝ごはん月間

大田区では、毎年5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん月間」と定めています。朝ごはんを食べることで眠っていた心と体が目覚め、午前中から元気に活動する力が生まれます。また、腸が動きはじめ、朝の排便にもつながります。

～早寝～



～早起き～



～朝ごはん～



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも食べることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを食べましょう。



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などもおすすめ。水分と一緒に栄養をとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やして栄養バランスを整えていきましょう。



おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



<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。

食材料表

日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品
			血や肉になる	働力になる	体の調子を整える
1 木	パセリライスクリームソースがけ	○	とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム、シュレッドチーズ	こめ、むぎ、あぶら、米粉	パセリ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな
	ごまソースサラダ		じゃがいも、さとう、しろねりごま、しろすりごま、ごまあぶら	にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ	
	くだもの			オレンジ	
2 金	たけのこずし	○	とりにく、あぶらあげ、きざみのり	こめ、さとう、しろいりごま	たけのこみずに、にんじん、ホールコーン
	かつおとじゃがいものあげにすましじる		かつお とりにく、とうふ	でんぶん、あげあぶら、じゃがいも、さとう	しょうが にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
7 水	じゃーじゃんどうふごはん	○	ぶたにく、あかみそ、あつあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな
	わかめはるさめスープ		とりにく、わかめ	はるさめ、しろすりごま、ごまあぶら	もやし、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ
	くだもの				オレンジ
8 木	チキンカレーピラフ	○	とりにく	こめ、むぎ、あぶら、バター	たまねぎ、にんじん、パセリ
	おまめのトルティージャ		うずらまめ、ダイスチーズ、なまクリーム、たまご	じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ
	ホールコーンスープ		ぶたにく	マカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、こまつな
9 金	レモンシュガートースト	○		しょくパン、バター、あぶら、グラニューとう	レモンじる
	ポークビーンズ		ぶたにく、だいず	あぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ホールトマトかん、パセリ
	ツナサラダ		ツナかん	あぶら、ごまあぶら、さとう	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、ホールコーン、たまねぎ
12 月	ひじきごはん	○	とりにく、ほしひじき	こめ、もちごめ、あぶら、つきこんにやく、さとう、しろいりごま	ごぼう、にんじん、こまつな
	さかなのあげだしふう		あかうお	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら、さとう	しょうが、だいこん、ぼんのうねぎ
	みそしる		あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、ねぎ
13 火	スパゲティツナピザふうソース	○	ぶたにく、ツナかん、シュレッドチーズ	スパゲティ、あぶら、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ホールトマトかん、ピーマン
	かいそうサラダ		かいそうミックス	さとう、ごまあぶら、しろいりごま	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ホールコーン
	アップルゼリー		ごなかんてん	さとう	りんごジュース
14 水	ごはん	○		こめ	
	さかなのたつたあげ		ホキ	でんぶん、あげあぶら	しょうが
	はるさめのいためもの		ぶたにく	あぶら、りよくとうはるさめ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、えのきたけ、にら
15 木	カレーミートドッグ	○	ぶたにく、だいず、シュレッドチーズ	ショートニングパン、あぶら、こむぎこ、さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん、えのきたけ
	ポトフ		ぶたにく	あぶら、じゃがいも、シェルマカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ
	くだもの				オレンジ
16 金	ごはん	○		こめ	
	とりにくのおおほみそやき		とりにく、あかみそ	さとう	しそ
	やさしいごまあえ		さとう、しろねりごま、しろすりごま	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ	
19 月	かきたまじる	○	とりにく、とうふ、たまご、わかめ	でんぶん	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
	ごもくチャーハン		ぶたにく、たまご	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ピーマン
	あげぎょうざ		ぶたにく、だいず	あげあぶら、ぎょうざのかわ、ごまあぶら、でんぶん、こむぎこ	しょうが、にんにく、キャベツ、ねぎ、にら
20 火	とうふのスープ	○	とりにく、とうふ、わかめ	ごまあぶら、しろすりごま	にんじん、もやし、だいこん
	くろざとうパン			くろざとうパン	
	さかなのモルネソースやき		ホキ、ぎゅうにゅう、シュレッドチーズ	バター、こむぎこ	パセリ
21 水	コーンサラダ	○		あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン
	エビーシースープ		とりにく	じゃがいも、マカロニ	セロリー、にんじん、たまねぎ、こまつな
	あぶらふどん		とりにく、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、あぶらふ、でんぶん	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな
22 木	ツナとかいそうのごまずあえ	○	かいそうミックス、ツナかん	さとう、ごまあぶら、しろすりごま	キャベツ、にんじん、もやし、ホールコーン
	くだもの				オレンジ
	ごはん			こめ	
23 金	さかなのサクサクあげ	○	さば	でんぶん、あげあぶら、さとう、ソフトパンこ	しょうが
	やさしいゆかりあえ		しろいりごま	もやし、にんじん、きゅうり、ゆかり	
	みそしる		あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、ねぎ
26 月	とりにくとごぼうのごはん	○	とりにく、きざみこんぶ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、しろいりごま	ごぼう、にんじん
	あぶらあげのたからやき		あぶらあげ、ツナかん、ほしひじき	りよくとうはるさめ、ごまあぶら、さとう、でんぶん	にんじん、キャベツ、にら
	とんじる		ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	あぶら、じゃがいも、こんにやく	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな
27 火	セサミミルクトースト	○	なまクリーム、ぎゅうにゅう	しょくパン、あぶら、バター、しろすりごま、さとう	
	レンズまめのトマトシチュー		ぶたにく、レンズまめ	あぶら、じゃがいも、マカロニ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ホールトマトかん、パセリ
	レモンマリネ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、レモンじる
28 水	ごはん	○		こめ	
	のりとひじきのつくだに		もみのり、ほしひじき	さとう、みずあめ	
	にくじゃが		ぶたにく	あぶら、しらたき、さとう、くるまふ、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな
29 木	こいわしのカレーあげ	○	こいわし	でんぶん、こむぎこ、あげあぶら	しょうが
	おろしごたどん		ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	しょうが、にんじん、たまねぎ、ねぎ、だいこん
	むらくもじる		とりにく、とうふ、たまご、わかめ	じゃがいも、でんぶん	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな
30 金	くだもの	○			オレンジ
	ジャージャーめん		ぶたにく、はちょうみそ	むしちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこみずに、ほししいたけ、ねぎ、もやし、きゅうり
	カレービーンズポテト		だいず	あげあぶら、じゃがいも、でんぶん	
31 土	かやくごはん	○	ぶたにく、あぶらあげ、きざみこんぶ	こめ、むぎ、あぶら、つきこんにやく、さとう、しろいりごま	ごぼう、にんじん
	いかのレモンかおりあげ		いか	でんぶん、あげあぶら、さとう	しょうが、レモンじる
	ごじる		ぶたにく、だいず、とうにゅう、あかみそ、しろみそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな