



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		食育だより
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金	たけのご寿司 牛乳 かつおとじゃがいもの揚げ煮 すまし汁	574	24.2	<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。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <h3>5月の献立から</h3> <p><1日 端午の節句献立></p> <p>5月5日は「端午の節句」です。別名「菖蒲の節句」ともい、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日は学校が休みのため、1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「たけのご」、勝男とかけた「かつお」を使います。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <h3>元気な毎日を過ごすために</h3> <p>ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる人も多いかもかもしれません。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の三つを意識してみましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><食事></p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p><睡眠></p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。朝起きたら太陽の光を浴びると、生活リズムが整い、一日を気持ちよくスタートさせることができます。</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p><運動></p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。適度な運動は、食事が美味しく感じたり、質の良い睡眠につながったり、みなさんの体にとって良いことがたくさんあります。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>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。特に、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。朝ごはんを食べる習慣がない人は、まず何か一品でも食べることから始めましょう。食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしていくようにしましょう。</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><保護者の皆様へ></p> <p>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。</p> </div> </div>
7	木	ジャージャン豆腐ごはん 牛乳 ツナひじきサラダ フルーツポンチ	662	25.0	
8	金	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	568	22.9	
11	月	麦ごはん 牛乳 魚の塩こうじ唐揚げ 春雨の炒め物 みそ汁	594	24.2	
12	火	カレーミートドッグ 牛乳 ポトフ くだもの	593	25.4	
13	水	切干大根ごはん 牛乳 油揚げの宝焼き 豚汁	588	23.3	
14	木	ごはん 牛乳 揚げ魚のみそだれがけ おひたし むらくも汁	623	26.8	
15	金	パセリライスクリームソースがけ 牛乳 レンズ豆のトマトスープ アップルゼリー	637	23.5	
18	月	ひじきごはん 牛乳 魚のポテサラ焼き 呉汁	544	26.1	
19	火	セサミハニートースト 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ	628	27.8	
20	水	他人丼 牛乳 みそけんちん汁 オレンジゼリー	616	24.5	
21	木	ごはん 牛乳 ゆかりふりかけ 肉じゃが煮 こいわしのカレー揚げ	636	25.4	
22	金	スパゲティいかトマトソース 牛乳 ごまドレサラダ くだもの	553	23.7	
25	月	ごはん 牛乳 ツナコロッセ 野菜のゆかり和え みそ汁	611	20.6	
26	火	カレーうどん 牛乳 いかぺったん くだもの	568	24.2	
27	水	麦ごはん 牛乳 鶏肉の大葉みそ焼き 野菜のごま和え かきたま汁	562	24.7	
28	木	黒砂糖パン 牛乳 魚のパン粉焼き ペンネソテー 白いんげん豆のスープ	557	27.2	
29	金	豚肉と野菜の生姜炒め丼 牛乳 卵とわかめのスープ くだもの	579	23.6	

(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	働く力になる	体の調子を整える
1 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	たけのこみずに、にんじん、ホールコーンかん
	かつおとじゃがいものあげに	○	かつお	でんぶん、あげあぶら、じゃがいも、さとう、しろいりごま	しょうが
	すましじる		とりにく、かまぼこ、とうふ		にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
7 木	ジャージャンどうふごはん		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
	ツナひじきサラダ	○	ほしひじき、ツナかん	じゃがいも、あぶら、ごまあぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ
	フルーツポンチ			さとう	おうとうかん、みかんかん、パイナップルかん
8 金	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、ピーマン
	おまめのトルティージャ	○	きんときまめ、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、ホールコーンかん、パセリ
11 月	むぎごはん			こめ、むぎ	
	さかなのしおこうじからあげ	○	ホキ	でんぶん、あげあぶら	
	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
	みそしる		とうふ、しろみそ、あかみそ	じゃがいも	たまねぎ、だいこん、こまつな
12 火	カレーミートドッグ		ぶたにく、とりにく、だいたず、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、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
13 水	きりぼしだいこんごはん		ぶたにく	こめ、もちごめ、あぶら、さとう、しろいりごま	きりぼしだいこん、にんじん、こまつな
	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、こんにゃく	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな
14 木	ごはん			こめ	
	あげざかなのみそだれがけ	○	さごし、あかみそ、しろみそ	でんぶん、あげあぶら、さとう	
	おひたし		かつおぶし	さとう	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな
	むらくもじる		とりにく、とうふ、たまご	じゃがいも、でんぶん	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな
15 金	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、こめこ	パセリ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ
	レンズまめのトマトスープ	○	ぶたにく、レンズまめ	じゃがいも、シェルマカロニ	しょうが、にんじん、キャベツ、ホールドマトかん、こまつな
	アップルゼリー		こなかてん	さとう	りんごジュース
18 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、つきこんにゃく、さとう、しろいりごま	ごぼう、にんじん
	さかなのポテサラやき	○	たら、なまクリーム、こなチーズ	じゃがいも、あぶら、マヨネーズ	にんじん、パセリ
	ごじる		ぶたにく、だいたず、とうにゅう、あかみそ、しろみそ	あぶら	たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな
19 火	セサミハニートースト			しよくパン、バター、あぶら、しろすりごま、しろねりごま、はちみつ、さとう	
	ポークビーンズ	○	ぶたにく、だいたず	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、だいこん、マツシユルム(缶)、ホールドマトかん、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、ホールコーンかん、たまねぎ
20 水	たにんどん		ぶたにく、あぶらあげ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん	たまねぎ、いとみつば
	みそけんちんじる	○	とうふ、しろみそ、あかみそ	あぶら、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ
	オレンジゼリー		こなかてん	さとう	オレンジジュース
21 木	ごはん			こめ	
	ゆかりふりかけ	○	あおのり	しろいりごま	ゆかり
	にくじゃがに		ぶたにく、こうやどうふ	あぶら、しらたき、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな
	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
22 金	スパゲティいかトマトソース		ぶたにく、いか、シュレッドチーズ	スパゲッティ、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、だいこん、えのきたけ、ホールドマトかん、ピーマン
	ごまドレサラダ	○		じゃがいも、さとう、ごまあぶら、あぶら、しろすりごま、しろいりごま	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーンかん
	くだもの				オレンジ
25 月	ごはん			こめ	
	ツナコロッケ	○	とりにく、ツナかん	あぶら、じゃがいも、ポテトパウダー、こむぎこ、ソフトパンこ、なまパンこ、あげあぶら	にんじん、たまねぎ
	やさいのゆかりあえ			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		たまねぎ、キャベツ、こまつな
26 火	カレーうどん		ぶたにく、あぶらあげ	でんぶん、れいとうほううどん	たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな
	いかべったん	○	だいたず、いか、かつおぶし	こむぎこ、あげあぶら	にんじん、ホールコーンかん、たまねぎ、キャベツ
	くだもの				オレンジ
27 水	むぎごはん			こめ、むぎ	
	とりにくのおおぼみそやき	○	とりにく、とりにく、とりにく、あかみそ	さとう	しそ
	やさいのごまあえ			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
	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
28 木	くるぎとうパン			くるぎとうパン、くるぎとうパン、くるぎとうパン	
	さかなのパンこやき	○	ホキ、こなチーズ	こむぎこ、あぶら、ソフトパンこ	にんにく、パセリ
	ペンネソテー		とりにく	あぶら、さとう、マカロニ	にんにく、にんじん、たまねぎ、ホールドマトかん、ピーマン
	しろいんげんまめのスープ		とりにく、いんげんまめ		にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな
29 金	ぶたにくとやさいのしょうがいためどん	○	ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん、しろいりごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが、こまつな
	たまごとわかめのスープ		とりにく、たまご、わかめ	あぶら、でんぶん	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ
	くだもの				オレンジ