



5月

給食だより

令和5年度5月
大田区立馬込中学校

新年度が始まり1か月がたちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。

暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また、朝ご飯は1日の原動力です。早起きして時間の余裕を作り、エネルギー源となる主食(ご飯やパン)に主菜と副菜をそろえ、よく噛んで食べてから登校しましょう

大田区では年2回、5月と10月を「早寝・早起き・朝ご飯月間」としています。家庭での基本的な生活習慣を身に付けるための取り組みです。この機会に自分の生活を見直してみましょう。



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかり取ることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、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など、重要な役割を果たしています。

やる気や集中力が高まる 	イライラしにくくなる 	運動能力アップ 	便秘を予防する 	生活リズムが整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

食品成分表 2020 年度版(八訂)の活用開始について

大田区では、令和5年度より学校給食の栄養価計算を「食品成分表 2020(八訂)」を活用して行っています。新しい食品成分表ではエネルギー(単位:kcal)の算出方法が大きく変わったため、今までと全く同じ給食でもエネルギーが約5%程度少なく算出されます。

これに伴い、今後の給食だより、献立表でもエネルギーが令和4年度まで(平均830Kcal)と比較し、月平均790Kcal 前後と低く算出されるようになりますので、予めご了承ください。

なお、数値上のエネルギーは減少していますが、給食の量が減ったわけではなく、内容は令和4年度までと同様です。よろしくお願いたします。



令和5年度

5月 献立表



日	曜	献立名	飲用牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)
1	月	ごはん	○		米,米粒麦		739 35.1
		回鍋肉		豚肉,八丁みそ,赤みそ	油,三温糖,でん粉	にんにく,キャベツ,ピーマン,長ねぎ,エリンギ	
		豆腐とかぶのスープ		鶏肉,木綿豆腐	ごま油	生姜,にんじん,たけのこ水煮,かぶ,かぶ(葉)	
		くだもの(ゼリー)				セミノール(オレンジ)	
2	火	たけのこ寿司	○	油揚げ,刻みのり	米,砂糖	にんじん,たけのこ水煮	765 34.8
		笹かまぼこの木の葉焼き		笹かまぼこ,鶏ひき肉	パン粉,でん粉,油	ねぎ	
		沢煮碗		だし昆布,豚肉	でん粉	干し椎茸,ごぼう,にんじん,えのきたけ,大根,長ねぎ	
		抹茶ミルクゼリー		粉寒天,調理用牛乳	砂糖	抹茶	
3	水	憲法記念日					
4	木	みどりの日					
5	金	こどもの日					