



5月分給食献立表



目標 健康なからだをつくろう

おたより つまごめだいにしょうがっこう 大田区立馬込第二小学校

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量		おたより
				エネルギー	たんぱく質	
7	火	○	*行事食:端午の節句* たけのこ寿司 かつおの揚げ煮 すまし汁	kcal 601	g 30.3	<p>新学期がスタートしてから、あっという間に一か月が過ぎました。この時期は生活環境の変化により体調を崩しやすくなります。三度の食事をしっかりと食べ、健康な体を作ることが大切です。</p> <p>早寝・早起き・朝ごはん月間</p> <p>大田区では、毎年5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん」月間としています。みなさんは毎日きちんと朝ごはんを食べて登校していますか。夜更かしはしていませんか。自分の生活を振り返ってみましょう。元気に一日のスタートを切るために、朝食をしっかりと食べるようにしたいですね。朝食はエネルギー補給のほかに、寝ている間に下がった体温を上げて、体や頭を起こす目覚ましの役割もしています。朝食をおいしく食べるために、夜は早く寝て十分な睡眠をとり、時間に余裕をもって起きる生活を心がけましょう。ご家庭でもご指導、ご協力をお願いいたします。</p> <p>～朝ごはんの大切な役割～ 朝ごはんは一日のはじめに食べる食事です。単に栄養をとるだけでなく、身体を目覚めさせる働きもあります。一日を元気に過ごすために、しっかり朝ごはんを食べましょう。</p> <p>☆朝ごはんの効果 ①体温が上昇！ 身体が元気に活動します。 ②脳にエネルギー補給！ 集中力がアップします。 ③腸を刺激！ 便通がよくなります。</p> <p>～今月の献立紹介～</p> <p>・14日 五月煮：新じゃがいもやたけのこ、グリーンピースなど、この時期のおいしい食材を使った煮物です。 ・20日 ムサカ：ギリシャの家庭料理の一つです。ひき肉やにんじん、たまねぎをたっぷり使い、オリーブ油で炒めて作ったミートソースになすやじゃがいもを混ぜ、ホワイトソースとチーズをかけてオーブンで焼いたグラタンのような料理です。なお、ギリシャは第一回オリンピック開催国です。 ・30日 山菜おこわ：炊いたもち米にしょうゆ味で煮たぜんまい、わらび、たけのこなどの具を混ぜ込んだもちもちのおこわです。</p>
8	水	○	シーフードスパゲッティ ビーンズサラダ 美生柑	661	27.4	
9	木	○	チーズチリドッグ ポトフ カルピスゼリー	650	26.5	
10	金	○	ごはん 松風焼き 磯香あえ 沢煮椀	627	30.8	
13	月	○	ショートニングパン ひじきのコロッケ ポイル野菜 ミルクスープ	699	23.2	
14	火	○	玄米ごはん ししゃものごま揚げ 五月煮 清見オレンジ	634	24.4	
15	水	○	ごはん 魚のピリ辛焼き おひたし 豚汁	605	28.1	
16	木	○	きつねうどん ひじきとコーンのかき揚げ 清見オレンジ	631	25.5	
17	金	○	きじ焼き丼 ごまあえ もずくのみそ汁 美生柑	640	26.9	
20	月	○	*オリパラ給食:ギリシャ* ミルクパン ムサカ グリーンサラダ 野菜スープ	636	28.0	
21	火	○	鶏肉とごぼうのごはん いかのかりんと揚げ 甘酢あえ みそ汁	634	29.6	
22	水	○	ごもくチャーハン 春巻き チンゲンサイのスープ	633	22.5	
23	木	○	ごはん ひじきのふりかけ 親子たまご焼き 田舎汁	596	25.2	
24	金	○	豚肉と青菜の焼きそば カラフルビーンズ もやしのサラダ	654	22.5	
27	月	○	ごはん 魚の麦みそ焼き 野菜の酢じょうゆあえ えのきと豆腐のすまし汁	626	28.4	
28	火	○	シナモントースト きのこのクリームシチュー こんにやくサラダ	609	18.7	
29	水	○	チキンカレーライス 福神漬 海藻サラダ 清見オレンジ	705	20.1	
30	木	○	山菜おこわ がんもどきの詰め煮 かきたま汁 美生柑	613	27.1	
31	金	○	黒砂糖パン 魚のバーベキューソースかけ コーンポテト ジュリエンヌスープ	593	25.3	



(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。