



# 5月分給食献立表



おたく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

目標 健康なからだを作ろう

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー	たんぱく質
6	木	○	中華ちまき *行事食:端午の節句* 青菜の春雨スープ くだもの(清見オレンジ)	kcal 585	g 21.3
7	金	○	玄米ごはん ししゃものごま揚げ 五月煮 くだもの(サンフルーツ)	624	21.6
10	月	○	*郷土食:千葉県* 大豆と青のりのごはん さんが焼き みそ汁	671	34.7
11	火	○	胚芽パン 白身魚のラビゴットソース ABCマカロニスープ	586	28.3
12	水	○	ごはん 骨太ふりかけ 親子たまご焼き 田舎汁	616	28.1
13	木	○	きなこ揚げパン ワンタンスープ コーンサラダ くだもの(河内晩柑)	600	21.5
14	金	○	鶏肉とごぼうのごはん いかのかりんと揚げ 甘酢あえ けんちん汁	607	28.5
17	月	○	油淋鶏丼 ユーミータン	663	24.1
18	火	○	きつねうどん ひじきとコーンのかき揚げ くだもの(河内晩柑)	658	24.5
19	水	○	胚芽ごはん 魚のごぼうみそ焼き おひたし さつまい	684	28.7
20	木	○	ごまトースト コーンシチュー カリカリ油揚げのサラダ	641	21.6
21	金	○	コムザン *世界の料理:ベトナム* 揚げ春巻き フォー	664	23.3
24	月	○	かつおのあずま煮 ごまあえ めかたま汁	659	30.5
25	火	○	ショートニングパン ひじきのコロッケ ポイルキャベツ ミルクスープ	708	23.4
26	水	○	チリビーンズライス サウピカンサラダ みかん入りミルクゼリー	683	23.7
27	木	○	シーフードスパゲッティ ビーンズサラダ くだもの(サンフルーツ)	641	25.7
28	金	○	カツカレーライス 海藻サラダ	706	22.4

## おたより

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。

## 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。元氣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。



## 春と秋に旬がある!? かつお



かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいが変わり、春頃の「初がかつお」はたたき、秋頃の「戻りがかつお」は刺身がおすすめです。



## ~今月の献立紹介~



・6日 中華ちまき  
5月5日の子どもの日は、五節句のひとつ、端午の節句とも呼ばれ、男の子のお祝いの日といわれています。端午の節句にはちまきや柏餅を食べる風習があります。今回は、中華風のちまきを竹の皮に包んで提供します。

・10日 さんが焼き  
さんが焼きは千葉県の郷土食です。アジをみそといっしょに叩いた「なめろう」という料理を、漁師が山で仕事をする際にアワビの殻に入れて持っていき、山小屋で焼いたり蒸したりして食べたことから山家(さんが)焼きと呼ぶようになったそうです。

・21日 コムザン・フォー  
この日はベトナムの料理を提供します。コムザンはベトナム風のチャーハンです。フォーはお米から作られる麺を入れたスープです。

## カリカリ油揚げのサラダ

今月の献立から  
レシピ紹介

### 材料分量(4人分)

- キャベツ …… 140g
- きゅうり …… 30g
- にんじん …… 40g
- サラダ油 …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1
- 酢 …… 小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- 塩 …… 少々
- 粉辛子 …… 少々
- 油揚げ …… 30g

### <作り方>

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。(学校給食の場合、下茹でした後、水冷します。)
- ② 調味料を混ぜる。(加熱しておく)と、酸味が飛んで食べやすいです。)
- ③ 油揚げは短冊切りにし、オーブンでカリッとするまで焼く。
- ④ ①と③を器に盛り、②のドレッシングをかけて完成。

1日あたりの平均栄養価	配 慮 す る 栄 養 素													
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 mgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg	
	650	25.8	23.1	2.1	347	2.1	266	0.41	0.55	29	4.9	94	2.8	

(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。