



# 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	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
2月	○	きじ焼き丼 はるやさい 春野菜のみそ汁	638	26.1
6金	○	たけのご寿司 かつおの揚げ煮	591	29.3
9月	○	ごもく 五目チャーハン チンゲンサイのスープ	637	22.4
10火	○	カレーミートドッグ ポトフ グリーンサラダ	598	25.5
11水	○	ごはん 親子たまご焼き	604	28.8
12木	○	シーフードスパゲッティ ビーンズサラダ	642	25.9
13金	○	かてめし みそポテト	682	19.5
16月	○	とりにく 鶏肉とごぼうのごはん いかのかりんと揚げ	602	27.4
17火	○	わふうや 和風焼きそば 大豆と小魚の変わり揚げ	581	26.4
18水	○	しせんふうまい 四川風麻婆豆腐丼	617	25.8
19木	○	まる 丸パン ひじきのコロケック ポイルキャベツ ミルクスープ	655	23.0
20金	○	げんまい 玄米ごはん 五月煮	634	22.0
23月	○	パエリア トルティージャ 豆と野菜のスープ	603	26.8
24火	○	こうや 高野めし 五目汁	606	24.9
25水	○	きつねうどん くたもの	656	23.4
26木	○	シナモントースト こんにゃくサラダ	624	19.7
27金	○	はいが 胚芽ごはん ごまあえ	574	25.9
30月	○	リビーンズライ みかん入りミルクゼリー	663	24.2
31火	○	くるざとう 黒砂糖パン コーンポテト	595	25.5

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役もしています。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。

**疲労回復に役立つ栄養素**  
運動会練習も始まり、体が疲れることもあるかもしれません。そんな時は、下の栄養素にも注目してみてください。

**ビタミンB<sub>1</sub>**  
体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類に豊富に含まれています。

**アリシン(硫化アリル)**  
糖質がエネルギーに変わるのに必要なビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。

**たけのこの中にある白い粉は食べられる？**  
たけのこの切り口についている白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。

- ～今月の献立紹介～
- ・2日 抹茶かん  
この日は八十八夜といって、茶摘みや稲の種まきを始める目安の時期とされています。抹茶と白いんげん豆のこしあんを寒天で固めた、和菓子を提供します。
  - ・6日 たけのご寿司  
5月5日の子ども日は、五節句の一つ、端午の節句とも呼ばれ、男の子のお祝いの日とされています。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、今が旬のたけのこを使ったたけのご寿司です。
  - ・13日 郷土料理献立：埼玉県  
秩父地方など、米の生産量が比較的小な地域で、ごはんの量を増やすために具材を加えた作った料理が「かてめし」です。おなかなを満ちた食べもの、つまり糧(かて)を増やしているため、この名前が付いたそうです。

かつおの揚げ煮  
材料 分量(4人分)

かつお …… 200g  
しょうが …… 少々  
しょうゆ …… 小さじ1  
酒 …… 小さじ1  
片栗粉 …… 適量  
揚げ油 …… 適量  
水 …… 50g  
砂糖 …… 大さじ1  
しょうゆ …… 小さじ1と1/2  
酒 …… 少々  
片栗粉 …… 適量

今月の献立から  
レシピ紹介

- <作り方>  
①しょうが、しょうゆ、酒でかつおに下味をつけ、片栗粉を全体にまぶし、揚げる。  
②水から酒までを合わせ、鍋で煮立たせる。  
③②に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。  
④揚げたかつおに③のたれをからめて完成。

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) mg	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
	622	24.8	21.1	2.1	349	2.2	248	0.39	0.53	29	5.0	101	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。