



5月分給食献立表



目標

健康なからだを作ろう

おたより
大田区立馬込第二小学校

| 実施日 | 曜日 | 牛乳 | 献立 | 栄養量 | |
|-----|----|----|---|-------|-------|
| | | | | エネルギー | たんぱく質 |
| 1月 | ○ | | こもく五目チャーハン 春巻き チンゲンサイのスープ | 605 | 22.4 |
| 2月 | ○ | | きし焼き丼 春野菜のみそ汁 | 629 | 25.9 |
| 8月 | ○ | | たけのご寿司 かつおの揚げ煮 すまし汁 | 566 | 31.0 |
| 9月 | ○ | | カレーミートドッグ ポトフ カリッと大豆サラダ | 560 | 26.9 |
| 10月 | ○ | | 玄米ごはん ししゃものごま揚げ きつぎに 五月煮 | 585 | 21.7 |
| 11月 | ○ | | 和風焼きそば 大豆と小魚の変わり揚げ たまごスープ くだもの(清見オレンジ) | 586 | 29.0 |
| 12月 | ○ | | ごはん ひじきのふりかけ ツナ入りたまご焼き ごまみそ汁 | 589 | 26.4 |
| 15月 | ○ | | 四川風麻婆豆腐丼 ワンタンスープ くだもの(清見オレンジ) | 603 | 25.8 |
| 16月 | ○ | | 桜えびとアスパラのクリームスパゲッティ 豚ねぎだれサラダ くだもの(いちご) | 594 | 23.1 |
| 17月 | ○ | | 豆入り中華おこわ かつおと大豆のみそがらめ 青菜の春雨スープ | 659 | 33.8 |
| 18月 | ○ | | ホットツナサンド キャベツとジャガイモのスープ フルーツポンチ | 614 | 20.7 |
| 19月 | ○ | | 梅しらすごはん 手作りしゅうまい けんちん汁 くだもの(甘夏みかん) | 563 | 25.8 |
| 22月 | ○ | | シーフードピラフ 白身魚のラビゴットソース ジュリエンスープ | 597 | 26.5 |
| 23月 | ○ | | きのこそぼろ丼 野菜の昆布和え かきたま汁 | 565 | 25.8 |
| 24月 | ○ | | 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) | 648 | 23.6 |
| 25月 | ○ | | シナモントースト ボークシチュー こんにやくサラダ | 569 | 19.3 |
| 26月 | ○ | | カレーライス たまご くだもの(甘夏みかん) | 573 | 23.5 |
| 29月 | ○ | | どんどろけし 春雨入り茶碗蒸し いわし団子汁 | 597 | 28.5 |
| 30月 | ○ | | 丸パン ひじきのコロッケ ポイルキャベツ ミルクスープ | 596 | 23.1 |
| 31月 | ○ | | 胚芽ごはん 魚のごぼうみそ焼き 油揚げと野菜のごま和え わかたけの 若竹汁 | 579 | 27.6 |

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「初がっつお」はたたきに、秋頃の「戻りがっつお」は刺身がおすすめです。

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、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

☆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。

毎日食べよう
朝ごはん！

～今月の献立紹介～

- ・2日 甘納豆と抹茶かん
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あと、甘納豆を上に乗せて提供します。
- ・8日 たけのご寿司・かつおの揚げ煮
5月5日の子どもの日は、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、今が旬のたけのごやかつおを使った献立です。
- ・19日 郷土料理献立：神奈川県
神奈川県内で有名な食材や料理に、小田原の梅、湘南のしらす、横浜のしゅうまいなどがあります。
- ・29日 郷土料理献立：鳥取県
どんどろけしは、豆腐を炒めている音が雷(どんどろけ)の音に似ていることから、この名前になったそうです。また、鳥取県はいわしの消費量が日本一といわれています。

魚のごぼうみそ焼き

材料分量(4人分)

さば(切身) … 4切れ
しょうが … 少々
(すりおろし)
しょうゆ … 小さじ1
酒 … 小さじ2
油 … 適量
ごぼう … 40g
にんじん … 35g
みりん … 小さじ1
しょうゆ … 小さじ1
赤みそ … 小さじ1・1/2
酒 … 小さじ1
砂糖 … 小さじ1
にんにく … 少々

＜作り方＞

- ①しょうが～酒で魚に下味を付ける。
- ②ごぼう、にんじんを油で炒め、調味料を加える。
- ③魚の上に②を載せ、焼く。

4～6月に旬を迎える新ごぼうは、柔らかくて、アクも少ないため、おすすめです。

配慮する栄養素

| 1日あたりの平均栄養価 | 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B1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | マグネシウム mg | 亜鉛 mg |
|-------------|------------|---------|------|-----------------|----------|------|--------------|-----------|-----------|----------|--------|-----------|-------|
| | 594 | 25.5 | 20.8 | 2.1 | 338 | 2.3 | 246 | 0.34 | 0.52 | 26 | 6.2 | 94 | 2.7 |

(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。