



5月分給食献立表



目標 食器をていねいに扱おう

大田区立仲六郷小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより										
			エネルギー	たんぱく質											
2	月	お茶の香りごはん 茶の葉ふりかけ 牛乳 かつおのごまみそ和え 根菜汁	kcal 633	g 31.1	<p>新年度が始まり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか？5月は、大田区の早寝・早起き・朝ごはん月間です。生活リズムを崩さず、元気に過ごすために、休みの日にも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。また、丈夫な骨を作る牛乳や乳製品も毎日とるようにしてください。</p> <p>～ 牛乳や乳製品を毎日とうろく ～</p> <p>牛乳や乳製品には、骨や歯の材料になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質などが含まれています。特にカルシウムはたんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がすかすかになってしまいます。</p> <p>牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いと言われていて、丈夫な骨づくりのために、給食にでる牛乳を残さず飲むのはもちろん、休みの日も牛乳や乳製品をしっかりとるようにしましょう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>牛乳のヒ・ミ・ツ</p> <p>牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれています。</p> <p>効果</p> <ul style="list-style-type: none"> ★骨や歯を丈夫にする ★高血圧を予防する ★不眠やイライラを解消する </div> <p style="text-align: center;">もやしのカレー風味</p> <hr/> <p style="text-align: center;">材料 分量(4人分)</p> <p>にんじん……………40g(中1/5本) もやし……………200g カレー粉……………小さじ1/2弱 サラダ油……………小さじ2強 酢……………小さじ2強 しょうゆ……………小さじ1強 塩……………少々 砂糖……………小さじ1強 粉辛子……………少々</p> <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> ① にんじんは、せん切りにする。 ② もやしはよく洗っておく。 ③ 鍋に湯を沸かしカレー粉を加え、にんじんを入れ少ししたらもやしも加え茹でる。茹であがったらザルにあげて水をきっておく。 ④ Aを鍋に入れ加熱し、冷ましておく。 ⑤ ③に④のドレッシングをかけ、混ぜ、器に盛りつける。 <p>※ドレッシングにカレー粉を入れるのではなく、茹で水に入れるのがコツです。ただ、お鍋が黄色くなるので色が付いてもかまわない鍋で茹でましょう。</p>										
6	金	そばろごはん 牛乳 田舎汁 よもぎだんご	683	26.0											
9	月	ビビンバ 牛乳 わかめスープ のり塩ビーンズ くだもの	640	27.1											
10	火	春の香りごはん 牛乳 ぎせい豆腐 ごま和え	649	30.6											
11	水	二色サンド 牛乳 コーンシチュー キャバツとベーコンのサラダ	660	20.8											
12	木	麦ごはん 牛乳 魚の南部焼き 五月煮 くだもの	616	30.7											
13	金	わかめうどん 牛乳 手作りさつま揚げ くだもの	583	27.0											
16	月	エッグカレーライス 福神漬 牛乳 わかめサラダ	718	21.4											
17	火	ツナトースト 牛乳 ポトフ もやしのカレー風味 キャロットゼリー	646	27.7											
18	水	磯おこわ 牛乳 レバーとポテトのケチャップ和え のっぺい汁	696	28.2											
19	木	あしたばパン 牛乳 魚のみそマヨネーズ焼き 粉ふきいも 野菜スープ	644	27.4											
20	金	中華丼 牛乳 大豆と小魚の変わり揚げ くだもの	664	27.9											
23	月	おから入りつくね丼 牛乳 糸寒天のごま酢和え もずくのみそ汁 くだもの	640	26.8											
24	火	上海麺 牛乳 ピーチケーキ	645	22.3											
25	水	ひじきごはん 牛乳 麩入り肉じゃが煮 ししやものごま焼き	648	26.2											
26	木	シュガートースト 牛乳 ポークシチュー もやしとベーコンのサラダ	649	21.9											
27	金	玄米ごはん 牛乳 魚の照り焼き じゃが芋の甘辛煮 和風サラダ	624	26.5											
30	月	キャロットライスのクリームソースかけ ジョア ビーンズサラダ	609	15.4											
31	火	照り焼き風フィッシュバーガー ボイルジャバツ 牛乳 ミネストローネスープ	613	30.4											
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B ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
			645	26.1	21.1	2.7	330	2.3	352	0.45	0.587	37	5.3	100	2.9

(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。