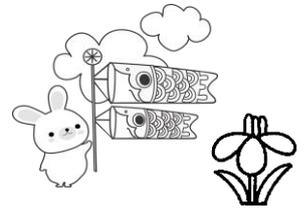


# 5月 こんだて表



目標 【楽しく食べて健康な体をつくろう】

\*料理名の行(右横)には、その料理で使用している食材を記載しております。自己除去の確認にもご活用ください。

\*献立表は、裏面にも続くことがあります。

大田区立おなづか小学校

日	料理名	牛乳	血・肉・骨になるもの (赤の仲間)	熱・力の元になるもの (黄の仲間)	体の調子を整えるもの (緑の仲間)		
1木	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッパン、油、グラニュー糖、砂糖			
	ポークビーンズ		豚肉、ベーコン、鳥がら、大豆	油、じゃがいも、三温糖、大豆バター、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ		
	糸寒天サラダ		糸寒天	ごま油、油、三温糖	キャベツ、もやし、にんじん、小松菜、たまねぎ		
2金	<b>&lt; こどもの日の行事食 &gt;</b> 5月5日は『こどもの日』端午の節句とも言い、中国から伝わった男の子の成長を祝う行事です。 『たけのこおこわ』たけのこはすくすく伸びるので、成長をお祝いする意味があります。兜と魚の形をしたかまぼこを散らします。 こどもの日に食べられる柏餅の代わりに、白玉粉でお団子を作ります。						
	たけのこおこわ	○	鶏肉、油揚げ、かまぼこ	米、もち米、砂糖、油	たけのこ(水煮)、グリーンピース		
	魚のみそマヨ焼き		もうか	エッグフリーマヨネーズ、パン粉(乾燥)			
	すまし汁		削り節(だし)、昆布(だし)	あられ麩	だいこん、にんじん、えのきたけ、なばな		
みたらし白玉団子	絹ごし豆腐		白玉粉、三温糖、でん粉				
5月	こどもの日						
6火	振替休日						
7水	スープパグティー	○	ウィンナー、鶏肉、豚骨、鳥がら	スパグティー、油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほつれんそう		
	ごまドレサラダ		鶏卵、調理用牛乳、豆乳	ごま油、三温糖、白ねりごま、白いりごま	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ		
8木	黒糖ドーナツ	○		小麦粉、油、黒砂糖、砂糖			
	ご飯			米、麦			
	ひじき入りたまご焼き		干ひじき、鶏卵	油、砂糖	にんじん、たまねぎ、たけのこ(水煮)、さやいんげん		
9金	野草和え	○	油揚げ	つきこんにやく、砂糖、油、ごま油、白いりごま	にんじん、だいこん、キャベツ、チンゲンサイ		
	芋団子のみそ汁		削り節(だし)	ごま油、じゃがいも、でん粉	にんじん、しめじ、はくさい、小松菜		
12月	ポークカレーライス	○	鳥がら、豚骨、豚肉	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉、三温糖	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ		
	きわかめともやしのサラダ		くきわかめ	ごま油、油、三温糖	もやし、えのきたけ、にんじん、たまねぎ		
13火	くだもの(オレンジ)	○			オレンジ		
	塩昆布とおかかのご飯		かつお節(糸削り)、塩昆布	米、麦、白いりごま、砂糖			
	魚のピリ辛焼き		あかうお	ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、りんご、ねぎ		
	豚肉と野菜の煮物		削り節(だし)、豚肉	砂糖、油、こんにやく、さつまいも	にんじん、だいこん、たけのこ(水煮)、干しいたけ、グリーンピース		
14水	お誕生日パフェ	○	ホイップクリーム	チョコシロップ、コーンフレーク、ジュエリーシュガー	みかん(缶)、フリーズドライいちご、バナナ		
	しょうゆラーメン		豚肉、鳥がら、豚骨	冷凍ラーメン、油、ラード	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、チンゲンサイ		
	春巻き		鶏肉(挽肉)	油、砂糖、ほろさめ、ごま油、でん粉、春巻きの皮、小麦粉	しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)		
15木	くだもの(オレンジ)	○			オレンジ		
	ピザトースト(Hーフ)		鶏肉(挽肉)、ピザ用チーズ	食パン、油、砂糖	にんにく、たまねぎ、ピーマン		
	フレンチトースト(Hーフ)		調理用牛乳、鶏卵	食パン、砂糖、バター			
	ポテトサラダ		ベーコン	油、じゃがいも、エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり		
16金	ビーンズスープ	○	鳥がら、鶏肉、ひよこまめ(乾)、いんげん豆(乾)	油	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、小松菜		
	<b>&lt; おなづか小学校開校記念日 お祝いメニュー &gt;</b> 5月15日、おなづか小学校は89回目のお誕生日を迎えます。祝い事や節目の日にいただく風習のあるお赤飯。 紅白はんぺんのすまし汁、ミルクプリンといちごソースで紅白に仕上げたデザートでお祝いしましょう♪						
	赤飯		あずき	米、もち米、黒いりごま			
	松風焼き		鶏肉(挽肉)、大豆、豆乳	生パン粉、ごま油、砂糖、白いりごま	たまねぎ、しょうが		
16金	紅白はんぺんのすまし汁	○	削り節(だし)、昆布(だし)、なると、あられはんぺん		だいこん、にんじん、干しいたけ		
	ミルクプリンのいちごソースがけ		調理用牛乳、生クリーム、アガー	砂糖	いちごジャム		
	<b>&lt; 世界の料理:タイ[ガパオライス] &gt;</b> ガパオライス ジュリエンスープ オープンアップルパイ						
16金	ガパオライス	○	鶏肉(挽肉)、大豆、油揚げ	米、麦、ごま油、砂糖、でん粉	にんにく、しょうが、たかのつめ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン		
	ジュリエンスープ		鳥がら、ベーコン	油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ		
	オープンアップルパイ			砂糖、パイシート、粉砂糖	りんご、レモン汁		

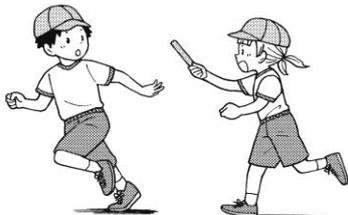


19月	けんちんうどん	○	昆布(だし),厚削り節(だし),豆腐	冷凍うどん,油,ごま油,つきこんにやく	にんじん,だいこん,ほくさい,こほう,小松菜,ねぎ	
	じゃこと野菜のあえ物		ちりめんじゃこ	砂糖,ごま油,油,白いりごま	キャベツ,ほうれんそう,にんじん,たまねぎ	
	抹茶ケーキ		鶏卵,調理用牛乳,豆乳	大豆バター,砂糖,小麦粉,粉砂糖	抹茶	
20火	ご飯	○		米,麦		
	イカの磯辺揚げ		いか,青のり	小麦粉,油		
	豚バラ肉と厚揚げの甘みそ炒め		豚バラ,厚揚げ	ごま油,砂糖,てん粉	にんじん,キャベツ,しめじ,チンゲンサイ	
21水	かきたま汁	○	削り節(だし),鶏卵	てん粉	にんじん,ほくさい,えのきたけ,にら	
	五目チャーハン		焼き竹輪	米,麦,油,ごま油	にんじん,たけのこ(水煮),たまねぎ,ホールコーン,グリーンピース	
	ジャンボシューマイ		豚肉(挽肉),豆乳	てん粉,砂糖,ごま油,しゅうまいの皮	たまねぎ,キャベツ,しょうが,ねぎ	
22木	春雨スープ	○	鳥がら,鶏肉	ごま油,はるさめ	にんじん,もやし,干しいたけ,にら	
	カレードリア		鶏肉,豆乳,鳥がら	米,麦,油,大豆バター,小麦粉,パン粉(乾燥)	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(缶),パセリ	
	マセドアンサラダ			じゃがいも,油,砂糖,エッグフリーマヨネーズ	にんじん,きゅうり,ホールコーン	
23金	鶏ハムとキャベツのスープ	○	鳥がら,鶏ハム	油	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,江戶菜	
	< 運動会応援メニュー >		あした(うんどうかい)の日は運動会です。練習の成果が発揮できますように…応援メニューを食べて頑張ってください☆			
	チキンカツバーガー		鶏肉	丸パン,小麦粉,生パン粉,パン粉(乾燥),油,砂糖	キャベツ	
24土	シエルマカロニのスープ	ジョア	鳥がら,鶏肉(挽肉)	油,シエルマカロニ,さつまいも	にんじん,たまねぎ,ほくさい,パセリ	
	サイダーゼリー入りフルーツポンチ		粉寒天	砂糖,炭酸飲料	パイナップル(缶),みかん(缶)	
	運動会 (給食はありません)					
26月	運動会振替休業日					
27火	麻婆豆腐丼	○	豚肉(挽肉),大豆,鳥がら,豆腐(押し)	米,麦,油,砂糖,てん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,干しいたけ,ねぎ,にら	
	さつま揚げと白菜のスープ		鳥がら,さつま揚げ	ごま油,てん粉	にんにく,にんじん,ほくさい,たけのこ(水煮),チンゲンサイ	
	くだもの(オレンジ)				オレンジ	
28水	ビスキュイパン	○	鶏卵	ミルクパン,バター,砂糖,小麦粉		
	ホワイトシチュー		鶏肉,鳥がら,調理用牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,大豆バター,小麦粉	にんじん,たまねぎ,パセリ	
	人参ドレッシングサラダ			油,砂糖	キャベツ,だいこん,えのきたけ,ピーマン,にんじん,たまねぎ	
29木	ご飯	○		米,麦		
	魚の竜田揚げ		もうか	ごま油,てん粉,小麦粉,油	しょうが	
	野菜のごま和え			砂糖,ごま油,白ねりごま,白いりごま,白すりごま	にんじん,江戶菜,もやし,キャベツ	
30金	豚汁	○	削り節(だし),豚肉	油,こんにやく,じゃがいも	ごほう,にんじん,だいこん,ねぎ,小松菜	
	海鮮あんかけ焼きそば		鳥がら,えび,いか	ごま油,蒸し中華めん,油,砂糖,てん粉	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ,ほくさい,もやし,チンゲンサイ	
	大学芋			さつまいも,油,三温糖,水あめ,黒いりごま		
	鶏肉ともやしのスープ	○	鳥がら,鶏肉	油	にんじん,もやし,えのきたけ,ねぎ	
*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。					1日あたりの平均	
*食材購入ならびに学校行事などの都合により、食材・献立を変更することがあります。					エネルギー 646kcal たんぱく質 25.5g	

# 給食だより 5月

## しっかり食べて元気にスポーツ!

わたしたちは、食べ物を食べることで、活動するためのエネルギーや栄養素を補給しています。そのため、運動会や部活動の試合などで、練習のとおり元気な体を動かせるようにするには、1日3食を規則正しく食べることが大切です。本番で練習の成果を十分に発揮するために、しっかりと食べましょう。



## 運動の前も後も、バランスよく食べることが大切



運動会や部活動の試合など、運動量が増える時でも、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事が大切です。そのうえで、前日や当日の朝には、エネルギー源になるごはんやパンなどの主食を多めにとりまします。また、揚げ物などの脂質の多いものや、すしや刺身などの生ものは控えます。運動の後は胃腸も疲れている場合があるので、なるべく消化のよいものにします。

## こまめに水分を補給しよう

熱中症は、体がまた暑さに慣れていない5月頃から発生しています。体の中の水分が不足すると、熱中症を起こしやすくなるため、水分補給が大切です。のどがかわく前に、こまめにとることが、水分補給のポイントです。ふだんは水や麦茶などが適していますが、運動量が多い時や大量に汗をかく時は、塩分入りの飲料やスポーツドリンクがおすすめです。



## 毎日食べる給食から望ましい食習慣を学ぼう

給食は、栄養バランスのよい食事を通して、栄養の知識や食品の産地のほか、地域の郷土料理や行事食などの食文化を学ぶことができます。また、みんなで協力して準備や片づけをしたり、一緒に食べたりすることで、正しい手洗いや配膳の方法、食器の並べ方、コミュニケーション能力などを身につけることができます。毎日の給食を教材として、望ましい食習慣について学びましょう。



## 5月5日は端午の節句

### 緑茶と同じ原料でつくられた茶は?

- ① 麦茶
- ② 紅茶
- ③ そば茶



端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて子どもの成長を祝う行事です。かしわの葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄への願いが込められています。

5月17日(土)から5月21日(水)まで  
「給食だより」5月号を「給食だより」に掲載