



5月分給食献立表



目標 正しく配ぜんをしよう

大田区立大森第一小学校

実施日	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	たけのこずし 牛乳 かつおの揚げ煮 五目汁 抹茶ケーキ	673	29.2	<p>=早寝・早起き・朝ごはん=</p> <p>新年度が始まって1ヶ月がたちました。5月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。さわやかな天気のもと、外で活動することも増えてきます。朝から元気に過ごすために、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べる習慣を身につけましょう。</p>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>9日(月) ピースごはん</p> <p>この日のピースごはんを使うグリーンピースは、1年生がさやむきをしてくれます。さやむきをしながら、グリーンピースについて観察したり勉強したりします。1粒ずついいねいにさやからはずして、給食室に運びます。</p> <p>ピースごはんを食べるときに、1年生に感謝しながら食べてくださいね。</p> </div>
6金	スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 バランスサラダ	635	23.5	
9月	ピースごはん 牛乳 親子たまご焼き みそ汁 くだもの	601	25.3	
10火	えびチャーハン 牛乳 マロニースープ 大豆と小魚の変わり揚げ	573	25.4	
11水	カレーミートトースト 牛乳 チキンポトフ 大根サラダ	650	26.9	
12木	昆布ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 豚汁	579	24.1	
13金	丸パン 牛乳 キャベツメンチカツ 粉ふきいも トマトスープ	710	27.5	
16月	ビビンバ 牛乳 チゲスープ くだもの	605	23.8	
17火	きなこトースト 牛乳 コーンシチュー キャベツとベーコンのサラダ	651	21.8	
18水	焼き鳥丼 牛乳 千草あえ 若竹汁	650	26.8	
19木	上海めん 牛乳 ごまポテト もやしのカレー風味	601	21.8	
20金	胚芽ごはん 牛乳 魚の西京焼き ごまあえ ひじきと大豆の煮物	580	28.4	
23月	山菜おこわ 牛乳 豆腐ボールの甘酢あんかけ すまし汁	604	24.2	
24火	鶏ごぼうごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ おひたし	563	27.8	
25水	♪誕生会給食♪ ガーリックトースト 牛乳 ポークシチュー フレンチサラダ	640	20.0	
26木	チキンライス 牛乳 洋風たまご焼き キャベツとじゃがいものスープ	589	22.7	
27金	五目うどん 牛乳 ひじきとコーンのかき揚げ くだもの	692	29.3	
30月	カレーライス 福神漬 牛乳 海藻サラダ	672	20.3	
31火	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 たまごスープ もずくの酢の物 くだもの	534	21.9	

今月の献立の中から

若竹汁

材 料 分量 (4人分)

だし汁 …………… 3カップ弱
 たけのこ(水煮) …… 80g
 生わかめ(塩蔵) …… 20g
 さやえんどう …… 20g
 みりん …………… 小さじ1/2弱
 塩 …………… 小さじ1/3
 酒 …………… 小さじ1/2
 うすくちしょうゆ … 小さじ2/3

<作り方>

① 生わかめは塩を洗い流してから、水にさらして塩抜きをし、ざく切りにする。

② たけのこは短冊切り、さやえんどうはへたとすじをとって斜め小口に切る。

③ だしでたけのこを煮て、わかめ、さやえんどうを入れてひと煮立ちさせたら、調味料で味付けする。

配慮する栄養素

1日あたりの平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
	kcal	g	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
	621	24.8	22.5	2.7	345	2.2	263	0.41	0.55	31	4.7	88	2.9

(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。

5月分給食こんだて一覧表

大田区立大森第一小学校

日	献立	牛乳	体内での働き		
			血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの
2月	たけのこずし かつおのあげに ごもくじる まっちゃんケーキ	○	ちりめんじゃこ、きざみのり、 ぎゅうにゅう、かつお、ぶたに く、たまご	こめ、さとう、でんぷん、あぶ ら、ごま、こむぎこ、バター	にんじん、かんぴょう、たけのこ、し ょうが、ほししいたけ、こまつな、たま ねぎ
6金	スパゲッティクリームソースかけ バランスサラダ	○	ベーコン、とりにく、ぎゅう にゅう、なまクリーム、こな チーズ、いんげんまめ、ひじ き、あぶらあげ	スパゲッティ、あぶら、バ ター、こむぎこ、つきこんにゃ く、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 パセリ、こまつな、きゅうり、ホール コーン
9月	ピースごはん おやこたまごやき みそしる くだもの	○	ぎゅうにゅう、とりにく、たま ご、わかめ、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 じゃがいも	グリーンピース、にんじん、ほししいた け、たまねぎ、たけのこ、こまつな、か んきつうい
10火	えびチャーハン マロニースープ だいずとこざかなのかわりあげ	○	むきえび、ぶたにく、たまご、 ぎゅうにゅう、とりにく、だい ず、かえりにぼし	あぶら、こめ、むぎ、マロニー、 じゃがいも、ごま、さとう	ほししいたけ、ねぎ、にんじん、さやい んげん、たまねぎ、もやし、ねぎ
11水	カレーミートトースト チキンポトフ だいこんサラダ	○	ぶたにく、チーズ、ぎゅうにゅ う、ベーコン、とりにく	しょくパン、ソフトマーガリ ン、あぶら、じゃがいも、さと う	にんじん、たまねぎ、しょうが、セロ リー、キャベツ、パセリ、だいこん、 きゅうり
12木	こんぶごはん きびなごのからあげ とんじる	○	とりにく、きざみこんぶ、あぶ らあげ、ぎゅうにゅう、きびな ご、ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、で んぷん、こむぎこ、じゃがい も、こんにゃく	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、し ょうが、だいこん、ねぎ
13金	まるパン キャベツメンチカツ こふきいも トマトスープ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たま ご、ベーコン	まるパン、こむぎこ、パンこ、 あぶら、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ホール トマト、パセリ
16月	ビビンバ チゲスープ くだもの	○	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅ う	こめ、むぎ、あぶら、さとう、つ きこんにゃく、ごまあぶら、ご ま	しょうが、たけのこ、にんじん、こまつ な、もやし、はくさいキムチづけ、はく さい、えのきたけ、にら、すいか
17火	きなこトースト コーンシチュー キャベツとベーコンのサラダ	○	きなこ、ぎゅうにゅう、ぶたに く、ベーコン	しょくパン、ソフトマーガリ ン、さとう、あぶら、じゃがい も、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 しょうが、クリームコーン、ホール コーン、パセリ、キャベツ、きゅうり
18水	やきとりどん ちぐさあえ わかたけじる	○	とりにく、きざみのり、ぎゅう にゅう、あぶらあげ、たまご、 わかめ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、つ きこんにゃく、ごま	ねぎ、にんじん、こまつな、たけのこ、 さやえんどう
19木	しゃんはいめん ごまポテト もやしのカレーふうみ	○	ぶたにく、いか、むきえび、 ぎゅうにゅう	あぶら、むしちゅうかめん、で んぷん、ごまあぶら、じゃがい も、すりごま、さとう	にんじん、ほししいたけ、たけのこ、た まねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンサ イ
20金	はいがごはん さかなのさいきょうやき ごまあえ ひじきとだいずのもの	○	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたに く、ひじき、だいず	こめ、はいがまい、さとう、ね りごま、ごま、あぶら、つき こんにゃく	にんじん、もやし、キャベツ、こまつな
23月	さんさいおこわ とうふボールのあまずあんかけ すましじる	○	ぶたにく、あぶらあげ、ぎゅう にゅう、ひじき、たらすりみ、 とりにく、たまご、とうふ	こめ、もちごめ、あぶら、つき こんにゃく、さとう、でんぷん	にんじん、たけのこ、ごぼう、ぜんま い、わらび、ほししいたけ、たまねぎ、 えのきたけ、かぶ、こまつな、かぶのは
24火	とりごぼうごはん いかのかりんとあげ おひたし	○	とりにく、あぶらあげ、ぎゅう にゅう、いか、かつおぶし	こめ、むぎ、あぶら、つきこんに ゃく、さとう、でんぷん	しょうが、ごぼう、ほししいたけ、にん じん、さやいんげん、こまつな、キャベ ツ、もやし
25水	ガーリックトースト ポークシチュー フレンチサラダ	○	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なま クリーム	しょくパン、ソフトマーガリ ン、あぶら、じゃがいも、バ ター、こむぎこ、さとう	にんにく、パセリ、にんじん、たまね ぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅう り、パインかん
26木	チキンライス ようふうたまごやき キャベツとじゃがいものスープ	○	とりにく、ぎゅうにゅう、ハ ム、たまご、ベーコン	こめ、むぎ、あぶら、バター、マ ヨネーズ、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、パセリ
27金	ごもくうどん ひじきとコーンのかきあげ くだもの	○	ぶたにく、あぶらあげ、やきち くわ、ぎゅうにゅう、ひじき、 ハム、だいず、たまご	うどん、ごま、こむぎこ、あぶ ら	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ね ぎ、こまつな、ホールコーン、れいとう みかん
30月	カレーライス ふくじんづけ かいそうサラダ	○	ぶたにく、ぎゅうにゅう、かい そうサラダ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、ごまあ ぶら	にんにく、しょうが、セロリー、たまね ぎ、にんじん、ふくじんづけ、キャベ ツ、きゅうり
31火	こうやどうふのそぼろどん たまごスープ もずくのすのもの くだもの	○	とりにく、こうやどうふ、ぎゅ うにゅう、たまご、もずく	こめ、むぎ、あぶら、さとう、で んぷん	しょうが、にんじん、ほししいたけ、ね ぎ、さやいんげん、たまねぎ、こまつ な、きゅうり、メロン