

令和5年度



5月分給食献立表



家庭数

目 標 正しく配膳をしよう

大田区立大森第一小学校

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	
1	月	麻婆豆腐丼 牛乳 めかたまスープ ナムル	kcal 621	g 27.6	風薫る5月、さわやかな季節になりました。新学期が始まって一か月が過ぎ、新しい学年、クラスにも慣れてきたことと思います。子どもたちが健康で元気に学校生活を過ごすためには、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。 ＝早寝・早起き・朝ごはん＝ 5月と10月は大田区の「早寝・早起き・朝ごはん」月間です。朝ごはんをしっかり食べて元気に一日をスタートしましょう。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の役割もしています。朝食をおいしく食べるためには、夜は早く寝て、十分な睡眠をとり、時間に余裕を持って起きる生活を習慣づけたいものです。  9日（火）ピースごはん この日のピースごはんに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粒ずつていねいにさやからはずして、給食室に運びます。 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。
2	火	たけのこ寿司 牛乳 かつおの揚げ煮 沢煮碗 くだもの	590	28.5	
8	月	スパゲティクリームソースかけ 牛乳 ごぼうサラダ	588	22.2	
9	火	ピースごはん 牛乳 鶏つくね ごま豚汁 くだもの	581	26.2	
10	水	チキンライス 牛乳 洋風卵焼き キャベツとじゃがいものスープ	598	24.1	
11	木	玄米ごはん 牛乳 魚のピリ辛焼き ごまあえ みそけんちん汁	612	27.9	
12	金	シュガートースト 牛乳 コーンシチュー グリーンサラダ	607	20.0	
15	月	山菜おこわ 牛乳 がんもとじゃがいもの煮物 かきたま汁	579	24.5	
16	火	けんちんうどん 牛乳 ひじきとコーンのかき揚げ くだもの	603	25.1	
17	水	セサミパン 牛乳 てりやきチキン キャベツサラダ ミルクスープ みかん入りカルピスゼリー	627	26.5	
18	木	ビビンバ 牛乳 わかめスープ カレービーンズ	593	25.9	
19	金	大豆入りひじきごはん 牛乳 きびなごの南蛮漬け 春野菜のみそ汁 くだもの	599	22.3	
22	月	カレーライス 福神漬 牛乳 わかめサラダ	636	20.7	
23	火	♪誕生会給食♪ ミルクパン 牛乳 魚のバーベキューソースかけ マッシュポテト マカロニ入りトマトスープ	591	27.0	
24	水	五目チャーハン 牛乳 じゃがいものチリソース 中華スープ	597	23.0	
25	木	チーズトースト 牛乳 ボルシチ もやしのカレー風味	610	25.3	
26	金	ごまごはん 牛乳 魚の西京焼き 五月煮 くだもの	587	29.9	
29	月	鶏ごぼうごはん 牛乳 いかのかりんと揚げ みそ汁	601	29.5	
30	火	上海めん 牛乳 さつま芋のアーモンドがらめ	606	20.6	
31	水	五目ごはん 牛乳 ししゃものごま焼き 麩入り肉じゃが煮 くだもの	598	24.5	

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 μgRE	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
	601	25.1	22.6	2.6	350	2.3	253	0.37	0.53	31	7.2	97	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。