



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	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	木	きつねうどん 牛乳 ひじきとコーンのかき揚げ くだもの	kcal 645	g 28.0	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。 5月は、大田区の早寝・早起き・朝ごはん月間です。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、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習慣づけたいものです。ご家庭でもご指導、ご協力をお願いいたします。 										
2	金	たけのこ寿司 牛乳 かつおの揚げ煮 沢煮椀	559	27.7											
7	水	黒砂糖パン 牛乳 魚のバーベキューソースかけ ヌードルスープ	597	28.2											
8	木	ピースごはん 牛乳 鶏肉のねぎ風味焼き みそけんちん汁	527	23.4											
9	金	えびチャーハン 牛乳 手作りシューマイ 中華スープ	547	24.9											
12	月	五日ごはん 牛乳 ふくさ卵焼き 春野菜のみそ汁	576	25.8	8日（木）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粒ずつい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。										
13	火	シナモントースト 牛乳 かぶの米粉シチュー マカロニサラダ	615	20.6											
14	水	こぎつねごはん 牛乳 五月煮 ししゃものごま焼き くだもの	553	22.0											
15	木	チキンカレーライス 福神漬 牛乳 海藻サラダ	641	20.1											
16	金	麦ごはん 牛乳 ひじきのコロッケ ボイル野菜 野菜スープ	659	20.9											
19	月	スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 バランスサラダ くだもの	625	24.7	今月の献立の中から もやしのカレー風味 材料 分量(4人分) にんじん 20g もやし 220g カレー粉 小さじ1強 サラダ油 小さじ2 酢 小さじ2弱 しょうゆ 小さじ2弱 塩 少々 砂糖 小さじ1強 粉辛子 少々 A {										
20	火	胚芽ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き ゆで野菜の酢じょうゆかけ 若竹汁	522	23.8											
21	水	ビビンバ 牛乳 わかめスープ のり塩ビーンズ	593	25.7											
22	木	♪誕生会給食♪ チーズトースト 牛乳 ポークシチュー もやしのカレー風味	654	26.5											
23	金	きじ焼き丼 牛乳 ごまあえ もずくのみそ汁	599	26.1											
26	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	583	24.0	<作り方> ① にんじんは、せん切りにする。 ② もやしはよく洗しておく。 ③ Aを鍋に入れ加熱し、冷ましておく。カレー粉はひとつまみだけ合わせ、ゆでる時用に残しておく。 ④ 鍋に湯を沸かし、残りのカレー粉を加え、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。 ⑤ ④に③のドレッシングをかけ、混ぜ、器に盛りつける。 ※カレー粉を茹で水にいれるともやしにきれいに色と風味が付きまします。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。										
27	火	豚肉のオイスターソース焼きそば 牛乳 わかめともやしのナムル キャンディポテト	552	19.6											
28	水	玄米ごはん 小松菜ふりかけ 牛乳 魚のピリ辛焼き 豆豚汁	523	27.8											
29	木	ホットドッグ 牛乳 ポトフ キャロットゼリー	577	22.8											
30	金	鶏ごぼうごはん 牛乳 いかのかりと揚げ にらのみそ汁	590	29.8											
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
			587	24.6	22.0	2.0	342	2.1	249	0.35	0.51	27	6.4	91	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。