



5月給食献立表



大田区立大森第三中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	木	♪八十八夜献立♪ ご飯 新茶のふりかけ 牛乳 魚の西京焼き 五月煮 もずくのかき玉汁	kcal 683	g 37.1
2	金	きなこ揚げパン 牛乳 ブロッコリーサラダ コーンクリームシチュー	825	27.6
7	水	麻婆豆腐丼 牛乳 鶏肉のケバブ風 ビーフンスープ	825	39.0
8	木	♪5月バースデー給食♪ トマトクリームスパゲティ 牛乳 ポトフ ベークドチーズケーキ	911	35.8
9	金	♪郷土料理給食（宮崎県）♪ ご飯 牛乳 チキン南蛮 千草和え 根菜汁	844	30.3
12	月	キムタクご飯 牛乳 ぎせい豆腐 白玉汁 果物（メロン）	745	34.0
13	火	豚肉のねぎ塩丼 牛乳 五目きんぴら のっぺい汁	693	32.2
14	水	二色サンド（いちごジャム・クリームチーズ） 牛乳 ツナサラダ ポークビーンズ	730	28.5
15	木	サンマー麺 牛乳 揚げ餃子	733	33.2
16	金	♪郷土料理給食（北海道）♪ ご飯 エコふりかけ 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ どさんこ汁	753	31.5
19	月	ハヤシライス 牛乳 オニオンサラダ カルピスゼリー	844	24.7
20	火	きつねうどん 牛乳 たこぺったん	819	34.7
21	水	焼肉丼 牛乳 花しゅうまい 中華スープ	847	38.3
22	木	♪世界の料理（ハンガリー）♪ チョコチップパン 牛乳 ハンガリーサラダ ハンガリアンシチュー	697	24.9
23	金	♪運動会応援給食♪ ハンバーグカレー 牛乳 わかめサラダ くだもの（冷凍みかん）	949	32.5
24	土	運動会（お弁当持参）		
26	月	振替休業日		
27	火	チキン竜田バーガー オレンジジュース ヌードルスープ ヨーグルト	846	29.8
28	水	味噌そばろご飯 牛乳 魚の香味焼き 吉野汁 果物（サンフルーツ）	645	36.9
29	木	和風スープスパゲティ 牛乳 チキンとポテトのオープン焼き	808	32.3
30	金	ご飯 骨太ふりかけ 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 すいとん汁	775	34.4

給食だより



大田区では、5月と10月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」とし、基本的な生活習慣の確立を目指し取り組んでいます。基本的な生活習慣を整えるために、できることから始めてみましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日朝ごはんを食べていますか？寝坊して食べる時間がなかったり、おなかのすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がない人もいるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源としてとても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

栄養バランスも意識しましょう



今月の給食紹介



1日(木)八十八夜給食

1日は八十八夜で、この頃から茶摘みが始められます。お茶は茶葉を食べることで、飲むだけでは摂取できないビタミンE、カテキン、食物繊維などが摂れるので、茶葉を使ったふりかけを作ります。

9日(金)宮崎県の郷土料理「チキン南蛮」

チキン南蛮は油で揚げた鶏肉に甘酢のタレをからめタルタルソースをかけて食べます。宮崎県では家庭でもよく食べられています。

22日(木)世界の料理 ハンガリー

ハンガリー料理はパプリカを使うのが特徴です。サラダのドレッシングはヨーグルトとパプリカ粉を使い作りました。

23日(金)運動会応援給食

運動会に向けて頑張る皆さんを給食で応援します。カレーライスにハンバーグをのせたハンバーグカレーを食べ頑張ってください。

※今年度もこのように季節や行事に合わせた献立を提供したいと考えています。

