



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	月	親子丼 牛乳 味噌汁 荳わかめともやし中華和え	kcal 795	g 36.5
2	火	♪八十八夜給食♪ ごはん 牛乳 新茶ふりかけ 五月煮 ししゃもフライ	780	34.1
8	月	ごはん 牛乳 魚のごまだれかけ 大根サラダ 豚汁	769	36.4
9	火	アーモンドフランス 牛乳 レンズ豆のシチュー もやしのカレー風味	780	34.8
10	水	野菜タンメン 牛乳 ビーンズポテト キャロットゼリー	771	32.0
11	木	ごはん 牛乳 鶏肉のくわ焼き チョレギ風サラダ 味噌汁	761	31.0
12	金	ドライカレー 牛乳 ハニーサラダ くだもの	776	25.0
15	月	バターライスクリームソースかけ 牛乳 わかめサラダ くだもの	767	25.0
16	火	ツナコーントースト 牛乳 ポトフ 春の彩りサラダ	766	36.0
17	水	翡翠チャーハン 牛乳 棒餃子 もずくスープ	768	30.5
18	木	あんかけ焼きそば 牛乳 みそポテト くだもの	804	31.2
19	金	♪郷土料理給食(高知県)♪ ごはん SDGsふりかけ 土佐和え かつおの磯揚げ だるめ汁	733	45.7
22	月	きなこ揚げパン 牛乳 肉団子スープ パリパリサラダ	754	30.4
23	火	麻婆豆腐丼 牛乳 サンラータン 大豆とじゃこの揚げがらめ	868	40.7
24	水	♪5月バースデー給食♪ トマトクリームスパゲティ 牛乳 ココロサラダ ピーチケーキ	849	31.7
25	木	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 五目きんぴら のっぺい汁	744	38.2
26	金	♪運動会応援給食♪ カツカレー 牛乳 海藻サラダ くだもの	821	30.3
27	土	運動会		
29	月	振替休業日		
30	火	チーズチリドッグ 牛乳 ヌードルスープ ヨーグルト	811	32.7
31	水	パセリライス 牛乳 チリコンカン もやしの甘酢和え くだもの	949	33.1

給食だより



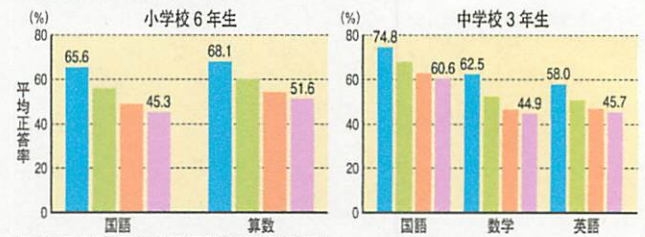
大田区では、5月と10月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」とし、基本的な生活習慣の確立を目指し取り組んでいます。基本的な生活習慣を整えるために、できることから始めてみましょう。



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、おなかが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。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係

Q. 朝食を毎日食べていますか？



■ 食べている
■ どちらかといえば、食べている
■ あまり食べていない
■ 全く食べていない

人気の献立の中から

パリパリサラダ

材料 分量(4人分)

- にんじん …… 1/4本
- きゅうり …… 2/3本
- キャベツ …… 葉大4枚
- サラダ油 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ2/3
- 塩 …… 少々
- 粉辛子 …… 少々
- ワンタンの皮 …… 30g
- 揚げ油 …… 適量

- ① にんじん・きゅうりは短冊切り、きゅうりは斜め薄切りにする。
- ② にんじん、きゅうり、キャベツを茹で、茹で上がった後水で冷まし、よく水を切る。(お好きな生野菜に変えてもよい)
- ③ 調味料類を合わせて加熱し、ドレッシングを作る。
- ④ ワンタンの皮は細切り、ワンタンの皮を油でさっとあげる。
- ⑤ 野菜の上に、ワンタンの皮をのせ、ドレッシングをかけて仕上げる。

(注) 食材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。