



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
♪4月バースデー給食♪				
1	水	プルコギ丼 牛乳 豆腐とわかめのスープ チョコチップマフィン	kcal 876	g 29.7
2	木	シュガー揚げパン 牛乳 ひじき入りツナサラダ 肉ボールスープ	780	29.0
7	火	キャロットライスのホワイトソースかけ 牛乳 ミネストローネスープ くだもの（金美果）	796	29.5
8	水	サンマー麺 牛乳 春巻き フルーツ白玉	832	28.7
9	木	きつねご飯 牛乳 魚のみそマヨ焼き ごまドレサラダ 豚汁	841	32.0
10	金	ミルク結びパン 牛乳 チキンマカロニグラタン ジュリエンスープ	840	35.9
13	月	鶏南蛮うどん 牛乳 たこべったん ぶどうゼリー	786	37.0
14	火	ココアトースト 牛乳 ココロサラダ ポークシチュー	798	26.0
15	水	中華おこわ 牛乳 ワンタンスープ 卵焼きの中華あんかけ	778	35.5
16	木	ご飯 牛乳 煮込み風ハンバーグ カラフルポテトソテー 野菜スープ	783	33.4
17	金	♪郷土料理給食（秋田県）♪ 鶏にら丼 牛乳 きりたんぽ汁 くだもの（メロン）	793	28.9
20	月	ツナコーントースト 牛乳 ポトフ パリパリサラダ	754	35.1
21	火	ジャージャー麺 牛乳 わかめスープ 肉団子のもち米蒸し	842	38.5
22	水	ポークストロガノフ 牛乳 チーズ入りサラダ くだもの（サンフルーツ）	790	27.3
23	木	豚肉のしぐれご飯 牛乳 芋煮汁 魚のゆず風味焼き かぶのごま和え	744	34.4
24	金	♪運動会応援給食♪ カツカレー ジョア わかめサラダ くだもの（冷凍みかん）	829	30.5
25	土	運動会（お弁当持参）		
27	月	振替休業日		
28	火	コロッケパン オレンジジュース ヌードルスープ ソファールヨーグルト	887	30.9
29	水	ご飯 海苔の佃煮 牛乳 魚の香味焼き 焼きビーフン すいとん汁	766	37.8
30	木	チンジャオロース丼 牛乳 ジャンボしゅうまい チゲスープ	885	39.2
31	金	♪5月バースデー給食♪ トマトクリームスパゲティ 牛乳 ブロッコリーサラダ ピーチケーキ	856	32.5

給食だより



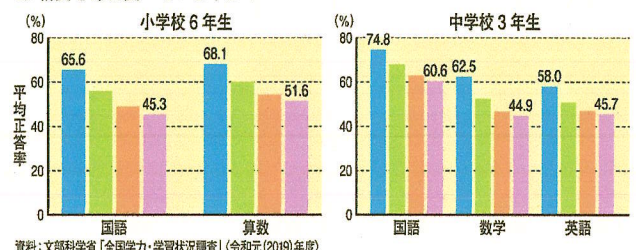
大田区では、5月と10月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」とし、基本的生活習慣の確立を目指し取り組んでいます。基本的生活習慣を整えるために、できることから始めてみましょう。

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。

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?



パリパリサラダ

人気の献立の中から

材料 分量(4人分)

ワンタンの皮 … 30g
揚げ油 …… 適量
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



- ① にんじん・キャベツは短冊切り、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。