



# 5月給食献立表



大田区立大森第三中学校

給食だより

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
2月	月	♪八十八夜給食♪ ごはん 牛乳 新茶ふりかけ 五月煮 鶏肉の照り焼き	kcal 786	g 32.6
6月	金	♪こどもの日給食♪ たけのこちらし寿司 牛乳 すまし汁 ししゃもの唐揚げ ココアプリン	787	34.8
9月	月	野菜タンメン 牛乳 たこいかべたん	770	31.5
10月	火	チーズケーキ風トースト 牛乳 マカロニクリーム煮 温野菜のごまドレッシング	855	33.0
11月	水	ごはん 牛乳 柳川風卵焼き 豚汁	786	34.3
12月	木	ドライカレー 牛乳 ハニーサラダ くだもの	825	25.1
13月	金	♪郷土料理給食(福岡県)♪ かしわめし 牛乳 だご汁 カリカリ油揚げのサラダ	769	26.2
16月	月	あんかけ焼きそば 牛乳 わかめスープ みそポテト くだもの	816	32.2
17月	火	バターライスのクリームソースかけ 牛乳 ひじきサラダ くだもの	813	25.0
18月	水	キムたくごはん 牛乳 ごまよごし のっぺい汁	762	25.3
19月	木	きなこ揚げパン 牛乳 肉団子スープ バリバリサラダ	780	29.5
20月	金	ごはん 牛乳 鶏肉のくわ焼き キャベツのレモン醤油和え 味噌汁	777	28.8
23月	月	翡翠チャーハン 牛乳 棒餃子 もずくスープ	771	29.0
24月	火	♪5月バースデー給食♪ 桜エビとアスパラのクリームスパゲティ 牛乳 コロコロサラダ ピーチケーキ	865	27.0
25月	水	わかめごはん 牛乳 肉じゃが煮 呉汁	816	31.5
26月	木	チルドッグ 牛乳 ポトフ 春の彩りサラダ	789	33.6
27月	金	♪運動会応援給食♪ カツカレー 牛乳 海藻サラダ くだもの	868	31.0
28月	土	運動会		
30月	月	振替休業日		
31月	火	コロケパン 牛乳 ヌードルスープ ヨーグルト	830	30.5



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。

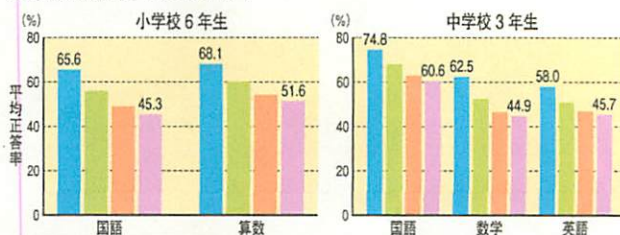
## 朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

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。

### 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?



資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)



- 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



### 今日のメニュー紹介



#### 2日(月)八十八夜給食

八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は2日です。八十八夜給食は、お茶の葉を使ったふりかけと今が旬のたけのことふきを使った野菜の煮物を作ります。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ます。

#### 13日(金)郷土料理給食

今年度は日本の郷土料理を毎月1回提供します。4月は沖縄県、5月は福岡県のかしわめしとだご汁です。だご汁は小麦粉に塩を加えて水でこねただご(だんご)を入れた汁ものです。

#### 24日(火)5月バースデー給食

旬の桜エビとアスパラを使ったクリームソースのスパゲティとサラダ、黄桃を使ったケーキで、5月生まれのみなさんをお祝いたします。

#### 27日(金)運動会応援給食

運動会に向けてがんばるみなさんを給食で応援します。ポークカレーにトンカツをのせた「カツ(勝つ)カレー」を食べてがんばりましょう!

(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。