

5月 献立表

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	トピック
							たんぱく質 (g)	
1金	お茶揚げパン			パン 揚げ油 砂糖		抹茶 せん茶 塩	732	☆1日(金) お茶揚げパン 夏も近づく八十八夜♪ という歌を知っていますか? 八十八夜は、立春から 数えて88日目にあたる 日で、今年は5月2日 です。茶摘みの最盛期と して歌になっています。 東京産抹茶と東京狭 山茶パウダーをまぶした 揚げパンを作ります。
	ポトフ	○	豚肉 ウインナー	油 じゃがいも	セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ	ワイン 鶏がら 塩 こしょう うすくちしょうゆ	26.4	
	ペンネソテー		ツナ	ペンネ 油	玉ねぎ ピーマン トマト缶	ケチャップ 塩 こしょう		
7木	ごはん			米			733	
	豆腐の中華五目煮	○	鶏肉 豆腐 うずら卵	油 でん粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ はくさい ねぎ チンゲン菜	鶏がら 酒 塩 こしょう オイスターソース	29.4	
	ナムル			ごま油 砂糖 ごま	もやし キャベツ にら にんにく	しょうゆ 酢		
	セミノールオレンジ				セミノールオレンジ			
8金	山菜わかめうどん		鶏肉 油揚げ わかめ	うどん	にんじん 玉ねぎ たけのこ こまつな わらび水煮	かつお厚削り(だし) 出し昆布 塩 しょうゆ みりん 酒	710	
	たこぺったん	○	たこ 大豆 卵 牛乳 青海苔 かつお節	小麦粉 油	にんじん コーン ねぎ 葉ねぎ キャベツ	ソース	29.2	
	河内晩柑				河内晩柑			
11月	ツナピラフ		ツナ	米 麦 油	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	鶏がら ワイン 塩 こしょう	794	
	レバポテ揚げ	○	豚レバー 鶏肉	でん粉 じゃがいも 油 砂糖		しょうゆ ワイン カレー粉 酒 ケチャップ ソース	30.8	
	ヌードル入り野菜スープ		鶏肉	ヌードル	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	鶏がら ワイン 塩 こしょう うすくちしょうゆ		
12火	押し麦ごはん			米 押麦			730	☆11日(月) ～15日(金) 「早寝・早起き・ 朝ごはん月間」 強化週間 5月と10月は大田区の 「早寝・早起き・朝ごはん 月間」です。上記の期間 を強化週間として、記録 シートや、給食時間に食 育動画の放送を行いま す。この機会に自分の生 活習慣を見直してみま しょう。
	あじのさんが焼き	○	あじ 豚肉 卵 みそ	砂糖 でん粉	ねぎ しょうが しそ葉	しょうゆ みりん	35.7	
	香味あえ			砂糖 ごま油	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 一味唐辛子		
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油 こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	かつお厚削り(だし)		
13水	ひじきと豆のごはん		鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ	米 油 砂糖	にんじん	しょうゆ 塩 酒 だし汁	723	
	厚焼き卵	○	鶏肉 卵	油 砂糖	にんじん 玉ねぎ	塩 しょうゆ	34.1	
	吉野汁		鶏肉 豆腐	でん粉	にんじん ごぼう 大根 干しいたけ 葉ねぎ	かつお厚削り(だし) 出し昆布 酒 塩 しょうゆ		
	清見オレンジ				清見オレンジ			
14木	豆入りミートサンドパン		豚肉 大豆 粉チーズ	パン 油 小麦粉	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん トマト缶	ワイン チリパウダー 塩 こしょう ケチャップ ソース しょうゆ	783	
	ホワイトシチュー	○	鶏肉 牛乳 生クリーム	油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ	鶏がら 塩 こしょう	33.2	
	洋風ピクルス			砂糖	大根 きゅうり にんじん	酢 塩		
15金	ごはん			米			784	
	さばのみそ煮	○	さば みそ	砂糖	しょうが ねぎ	酒 しょうゆ	31.4	
	もやしごまあえ			ごま 砂糖	もやし キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ 酒 だし汁		
	みそ汁		豆腐 みそ わかめ		玉ねぎ えのきたけ	かつお厚削り(だし) 煮干削り(だし)		



18月	プルコギ丼		豚肉	米 麦 油 砂糖 だん粉 ごま油 ごま	にんにく にんじん 玉ねぎ もやし なら	塩 酒 みりん しょうゆ コチジャン	795
	ワンタンスープ	○		ワンタンの皮 ごま油	にんじん 白菜 ねぎ チンゲン菜	鶏がら 塩 こしょう 酒 うすくちしょうゆ	30.0
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶 もも缶 りんご缶		
19火	ごはん			米			710
	のりふりかけ		かつお節 青海苔 刻みのり	砂糖 ごま		しょうゆ みりん	25.8
	じゃが芋のうま煮	○	鶏肉 竹輪	油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	しょうが ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん	かつお厚削り(だし) 酒 みりん しょうゆ 塩	
	いり卵あえ		卵	油 砂糖	こまつな キャベツ えのきたけ	うすくちしょうゆ みりん 塩 酒	
20水	ジャージャーめん		鶏肉 みそ	油 中華麺 砂糖 だん粉 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり	酒 鶏がら しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	780
	わかさぎと大豆の のり塩揚げ	○	大豆 わかさぎ 青海苔	だん粉 小麦粉 油		塩	36.3
	冷凍みかん				冷凍みかん		
21木	ごはん			米 麦			749
	魚のみそマヨ焼き		もうか みそ	マヨネーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン	酒 しょうゆ	36.5
	切干大根の煮物	○	さつま揚げ	油 しらたき 砂糖 ごま油	切干大根 干しいたけ にんじん	かつお厚削り(だし) みりん しょうゆ	
	田舎汁		生揚げ	じゃがいも	にんじん 大根 なめこ 葉ねぎ	出し昆布 かつお厚削り(だし) 塩 しょうゆ 酒	
22金	ソースカツ丼		鶏肉	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖		塩 こしょう ソース ケチャップ しょうゆ 酒 だし汁	801
	ごま酢あえ	○		砂糖 ごま	もやし こまつな にんじん	だし汁 しょうゆ 酢 塩	34.7
	みそ汁		みそ	麩	大根 えのきたけ 葉ねぎ	かつお厚削り(だし) 煮干削り(だし)	
26火	ポテサラトースト		ハム 牛乳 チーズ	パン じゃがいも マヨネーズ	コーン 玉ねぎ	粒入りマスタード こしょう	722
	マカロニ入りトマトスープ	○	鶏肉 レンズ豆	油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ トマト缶 キャベツ	酒 鶏がら 塩 こしょう ケチャップ	30.6
	ツナサラダ		ツナ	ごま油 砂糖	もやし にんじん こまつな きゅうり 玉ねぎ	しょうゆ 酢	
27水	にらたまチャーハン		鶏肉 卵	米 麦 ごま油 油	にんにく なら ねぎ にんじん	鶏がら 酒 しょうゆ 塩 こしょう	725
	パリパリひじき春巻き	○	ひじき 大豆 油揚げ チーズ	油 砂糖 春巻きの皮 油 小麦粉	にんじん	しょうゆ 酒 みりん	25.6
	中華五目スープ		わかめ	ごま油	にんじん たけのこ もやし 干しいたけ ねぎ こまつな	鶏がら 塩 こしょう しょうゆ 酒	
28木	ごはん			米 麦			746
	かつおとごぼうの甘辛揚げ		かつお	だん粉 小麦粉 油 砂糖 ごま	しょうが ごぼう	酒 しょうゆ みりん	32.6
	ねりごま和え	○		練りごま ごま 砂糖	もやし キャベツ にんじん こまつな	しょうゆ だし汁	
	いも団子汁			じゃがいも だん粉	にんじん ごぼう 大根 ぶなしめじ 葉ねぎ	かつお厚削り(だし) 出し昆布 酒 しょうゆ うすくちしょうゆ 塩	
29金	二色そばろ丼		鶏肉 卵	米 麦 砂糖 油	しょうが	出し昆布 酒 かつお厚削り(だし) しょうゆ 塩	728
	油揚げ入りごまあえ	○	油揚げ	ごま 砂糖	もやし キャベツ こまつな	しょうゆ 酒 だし汁	32.8
	みそ汁		豆腐 みそ	じゃがいも	ねぎ こまつな	かつお厚削り(だし) 煮干削り(だし)	

☆22日(金)
運動会応援メニュー
運動会前日は、ゲンを担いだ「ソースカツ丼」と人気のあるミルクコーヒーを取り入れた運動会応援メニューにします。当日は、消化の良い朝ごはんをしっかりと食べてきましょう。



◎食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。ご了承ください。
◎5/23(土)運動会は給食の提供がありません。忘れずにお弁当を持たせてくださいますようお願いいたします。

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、右のイラストを参考にして、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<p>食事</p> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>	<p>睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<p>運動</p> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
--	--	---