



# 5月 給食献立表



日にち	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	たけのご寿司 牛乳 鰹の揚げ煮 すまし汁 抹茶ミルクゼリー	746	32.8
2	金	わかめごはん 牛乳 鮭の南部焼き じゃがいものきんぴら 小松菜のみそ汁	723	35.9
5	月	こどもの日		
6	火	振替休日		
7	水	はちみつレモントースト 牛乳 ポークビーンズ アスパラガスのサラダ	722	29.8
8	木	五目うどん 干しえびのかき揚げ きゅうりとちくわの酢の物	717	28.7
9	金	麻婆豆腐丼 牛乳 卵とコーンの中華スープ 美生柑	787	33.3
12	月	ベーコンピラフ 牛乳 魚のケチャップ和え ヌードルスープ	767	20.5
13	火	ごはん のりの佃煮 牛乳 鱈のしょうが焼き 五目豆 わかめのみそ汁	753	35.0
14	水	ごまビスキュイパン 牛乳 コーンシチュー マカロニサラダ	780	28.6
15	木	ホイコーロー丼 牛乳 サンラータンスープ 美生柑	771	31.4
16	金	グリーンピースごはん 牛乳 コロッケ キャベツソテー 豆腐のみそ汁	772	26.8
19	月	青菜とじゃこのチャーハン 牛乳 鰹の香味揚げ 中華スープ	721	36.8
20	火	親子丼 牛乳 なめこのみそ汁 りんご	759	30.9
21	水	焼きカレーパン 牛乳 ポトフ オレンジゼリー	722	29.5
22	木	ごはん 牛乳 きびなごの甘辛揚げ 磯和え みそバター肉じゃが	812	30.1
23	金	スパゲティピザ風ソース 牛乳 じゃがいものチーズ焼き 洋風卵スープ	809	34.7
26	月	ごはん 牛乳 鯖のねぎみそ焼き 大豆と小魚の揚げ煮 鶏そぼろ汁	774	38.3
27	火	塩焼きそば 牛乳 きくらげスープ マーラーカオ	707	31.6
28	水	ツナポテトドッグ 牛乳 コーンとわかめのサラダ トマトスープ	732	31.7
29	木	山菜ごはん 牛乳 卵焼き 豚汁	783	34.3
30	金	ビビンバ 牛乳 わかめ卵スープ 冷凍みかん	757	30.9
平均			756	31.6

## \* 食育だより \*

新学期が始まって、約1ヶ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたころだと思います。ゴールデンウィークが明けると、月末には運動会があります。運動会の練習も始まり、疲れがたまれやすい時期でもあるので、食事や睡眠に気を付けて、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

毎月19日は「食育の日」だっぴー!



## 早寝・早起き・朝ごはん月間!!

大田区では、毎年5月と10月を、「早寝・早起き・朝ごはん月間」としてしています。朝ごはらは、1日を元気にスタートさせるための大切な食事です。元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。



5月末には運動会が予定されているため、いつもより運動量が多くなります。朝ごはんを抜いたり、睡眠不足だったりすると、注意力が低下し、ケガをする原因にもなりかねません。万全の体調で運動会に臨めるよう、日ごろから規則正しい生活を心がけていきましょう。

## ~ 今月の献立より ~

### < 1日 八十八夜 >

立春から数えて八十八日目の日、稲の種をまくのに良い日とされている日です。また、新茶の茶摘みも行われ、この日にお茶を飲むと長生きできるとも言われています。給食では、抹茶ミルクゼリーを作ります。楽しみにしててください!



### < 1日 鰹(かつお) >

5月ごろになると、九州や四国のほうから、黒潮に乗って、かつおが相模湾や銚子沖に北上してきます。この時期のかつおを、東京では昔から「初がつつお」と呼び、出始めの食べ物を好む江戸の人には親しまれてきました。1日の給食では、油で揚げたかつおに、甘辛のタレを絡めて味付けをした、かつおの揚げ煮が登場します。



## ~ 運動中の水分補給について ~

運動中はたくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかくときの水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、のどが渇く前に、こまめに水分を補給するようにしましょう。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。