



5月給食献立表



大田区立大森第六中学校
統括校長 菅野 哲郎

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
3日(月)憲法記念日 4日(火)みどりの日 5日(水)こどもの日				
6	木	家常豆腐ごはん 春雨スープ くだもの 牛乳	787	28.8
7	金	ごはん 煎茶のふりかけ 鶏肉のごまだれ焼き 五月煮 牛乳	807	30.6
8	土	スパゲティ味噌ミートソース マセドアンサラダ りんごゼリー 牛乳	793	29
10	月	ごはん 魚の野菜みそあんかけ かきたま汁 牛乳	780	32.2
11	火	山菜おこわ もずく入り卵焼き みそ汁 牛乳	787	31.3
12	水	ツナポテトドッグ 大麦入り野菜スープ 海藻サラダ 牛乳	797	31
13	木	ピースごはん 魚の黒酢あんかけ 春雨の炒め物 みそ汁 牛乳	830	30.9
14	金	豚肉のねぎ塩丼 ゆで野菜ごまソース 明日葉団子 牛乳	845	29.3
17	月	パセリライスクリームソースがけ カリカリ豆サラダ くだもの 牛乳	854	27
18	火	ごはん さばのごま味噌焼き 野菜と海苔のピリ辛和え 沢煮椀 牛乳	768	32.2
19	水	ガーリックトースト クラムチャウダー ゆで野菜ごまドレッシング 牛乳 食育	758	28.4
20	木	ごはん かつおと野菜の甘酢炒め みそ汁 牛乳	863	34.7
21	金	あぶたま丼 けんちん汁 くだもの 牛乳	822	31.4
24	月	切干大根ごはん 豚肉と凍り豆腐の甘辛揚げ むらくも汁 牛乳	856	34
25	火	和風カレー丼 豆腐とわかめのスープ オレンジゼリー 牛乳	811	28.7
26	水	レモンシュガートースト チキンピーズ ごまじゃこサラダ 牛乳	772	31.8
27	木	あんかけ焼きそば ジャが芋とツナのごま酢和え フルーツのヨーグルト和え 牛乳	763	30.9
28	金	コーンピラフ ししゃものエスカベージュ 洋風卵スープ 牛乳	767	28.5
29	土	運動会 給食なし		
31	月	振替休業日		
平均			803	30.6

* 食育だより *

風がさわやかに感じる季節になりました。新学期から約一ヶ月が経ち、今の生活にも少しずつ慣れてきたころでしょうか。これからゴールデンウィークが始まりますが、学校が休みの時も規則正しい生活を送り、毎日健康に過ごしていきましょう。

毎月19日は
「食育の日」
だっぴー!



～今月の献立から～

<7日 2日の八十八夜>

立春から数えて八十八日目の日で、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、連休があるため、ひと足遅くなりますが、ふりかけにして煎茶をいただきます!

<20日 かつおと野菜の甘酢炒め>

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「初カツオ」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。野菜と一緒に、甘酢のタレに絡めて、初かつおを味わいたいと思います!



早寝・早起き・朝ごはん月間!!

大田区では、毎年5月と10月は、「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。人間の体には、一定のリズムで様々な働きをする「体内時計」があると言われています。この体のリズムを健康に維持していくためには、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけることが大切です。



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。日頃から、規則正しい生活習慣を送れるようにしていきましょう!

<給食のおすすめメニュー♪じゃこチーズトースト>

- ・食パン 1枚
- ・バター 大さじ 1/2
- ・ごま 小さじ 1
- ・ちりめんじゃこ ひとつかみ
- ・ピザ用チーズ ひとつかみ or 1枚

- ①食パンにバターを塗る。ごま、じゃこを混ぜたものをパンにのせ、チーズをのせる。
- ②トースターでチーズが溶けるまで焼く。



カルシウムたっぷり!
ぜひおうちで作って
みてび!

★油をひいたフライパンで、ふたをして弱火で焼いてもOK!
給食ではフードロスが少ないメニューのひとつです。