



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
2	月	ごはん 煎茶のふりかけ 鶏肉のごまだれ焼き 五月煮 牛乳	788	29.9
3日憲法記念日 4日みどりの日 5日こどもの日				
6	金	家常豆腐ごはん 春雨スープ くだもの 牛乳	783	28.7
9	月	かやくごはん 揚げ鯉のおろしソース もずくのみそ汁 牛乳	783	35.1
10	火	豚肉のねぎ塩丼 青菜と卵のスープ 明日葉団子 牛乳	828	30.5
11	水	レモンシュガートースト チキンビーンズ もやしのカレー風味 牛乳	775	32.2
12	木	ごはん 鶏肉と厚揚げのチリソース炒め ビーフンと卵のスープ 牛乳	858	30.3
13	金	山菜おこわ もずく入り卵焼き みそ汁 牛乳	778	30.9
16	月	ジャージャー麺 海藻サラダ フルーツのヨーグルト和え 牛乳	750	29.3
17	火	切干大根ごはん かきたま汁 豚肉と凍り豆腐の甘辛揚げ 牛乳	871	31.4
18	水	ツナポテトトースト 牛乳 レンズ豆とマカロニのシチュー くだもの	814	36.5
19	木	ピースごはん 魚の黒酢あんかけ ごま和え みそ汁 牛乳	780	30.1
20	金	あぶたま丼 みそけんちん汁 くだもの 牛乳	832	32.5
23	月	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	761	28.6
24	火	いかとアスパラのクリームスパゲティ マセドアンサラダ オレンジゼリー 牛乳	769	28.8
25	水	和風カレー丼 揚げワンタン入りサラダ くだもの 牛乳	774	27.5
26	木	ごはん じゃが芋のピリ辛そぼろ煮 ツナと春雨のみそ香和え 牛乳	829	27.1
27	金	翡翠チャーハン 春巻き わかめ卵スープ 牛乳	828	27.7
28	土	運動会 給食なし		
30	月	振替休業日		
31	火	ごはん 魚のごま味噌焼き 春雨の炒め物 沢煮椀 牛乳	778	32.6
平均			799	30.5

* 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～

< 2日 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、ふりかけにして煎茶をいただきます！お楽しみに♪

< 9日 揚げ鯉のおろしソース >

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。カラッと油で揚げた鯉に大根おろしのソースをかけ、旬の味を楽しみたいと思います！



早寝・早起き・朝ごはん月間！！

大田区では、毎年5月と10月を、「早寝・早起き・朝ごはん月間」としています。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」があると言われてしていますが、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけることで、体内時計のリズムが整いやすくなります。



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。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！



Let's eat! 減らしていこうフードロス!

4月にフードロスの少なかった給食のレシピを一品紹介します！ぜひおうちで作ってくださいね♪

セサミトースト (4月13日の給食より)

<材料>5人分

- ・食パン5枚 ・サラダ油小さじ1と1/2
- ・バター小さじ4 ・砂糖大さじ2
- ・ねりごま小さじ1 ・すりごま大さじ2

<作り方>

- ①バターをやわらかくマヨネーズ状にしておく。
- ②①のバター、サラダ油、砂糖、ねりごま、すりごまをよく混ぜ合わせる、食パンに塗る。きれいに四隅まで塗るのがコツ！
- ③トースターで焼く。
(オーブンや魚焼きグリルなどを使っても焼けますよ！)



今年度から、毎日の給食写真を学校のホームページに掲載しています。おうちでの話題にしたり、自分で食事を選ぶ時の参考にしたりしてくれと嬉しいです。給食を通じて、みなさんの心と体がもっと健康になれますように・・・☆

