



5月 献立表

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)	給食だより
2	月	チキンカレーライス コーンサラダ サイダーゼリー	○	847	<p>【5月の給食目標】</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">食事のマナーを身に付けよう</p> <p>食事マナーは、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。</p> <p style="text-align: center;">◇食事の音に注意しましょう◇</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>食器同士がぶつかってガチャガチャと音をさせたり、くちやくちや噛んだりすることはマナー違反です。食事の不必要な音を立てないように気をつけましょう。</p> </div> <p style="text-align: center;">◇食べる前に電源OFF◇</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>食事中はテレビやスマートフォンを消すようにしましょう。これらがついていると、料理や会話に集中できません。</p> </div> <p style="text-align: center;">◆早寝・早起き・朝ごはん月間◆</p> <p>大田区では5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん月間」と位置付けています。朝ごはんは一日の活力となります。朝ごはんを食べるためにも、早寝・早起きを心掛けましょう。</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">今月の献立から</p> <p>6日 端午の節句&八十八夜献立 5月1日は八十八夜、5月5日は端午の節句です。6日は、これらに関連のある「おこわ」と、新茶を衣に入れた「魚と竹輪のお茶の葉揚げ」がメニューです。</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>10日 「春野菜のクリームシチュー」 旬をむかえるアスパラガスが入っています。アスパラガスには、この野菜から発見された「アスパラギン酸(体の疲れをとる働きがある)」という栄養成分が含まれています。</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>11日 「ビピンパ」(韓国) 「ビピン」は「混ぜ」、「パプ」は「ご飯」という意味があり、具とご飯を混ぜながら食べます。給食には、肉と一緒にみじん切りにした大豆も入っています。</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>24日 「ちゃんぼん麺」(長崎県の郷土料理) ちゃんぼんは中華料理を基本に、長崎県でとれる食材を使用して作られました。給食では11種類の食材を使った具たくさんちゃんぼん麺です。</p> <div style="text-align: center;"> </div>
6	金	中華おこわ 魚とちくわのお茶の葉揚げ 春雨スープ	○	759	
9	月	ごはん のりふりかけ ピリ辛肉じゃが じゃこ入りおひたし	○	846	
10	火	ガーリックトースト 春野菜のクリームシチュー パリパリポテトのサラダ	○	740	
11	水	ビピンパ 卵入り中華コーンスープ 果物(かんきつ類)	○	797	
12	木	ごはん 鮭のバーベキューソース こんにゃくのピリリ煮 みそ汁	○	737	
13	金	スパゲティミートソース レモンドレッシングサラダ ココアケーキ	○	887	
16	月	キムチチャーハン 春巻き わかめスープ	○	743	
17	火	ごはん さわらの香味揚げ からし和え かきたま汁	○	773	
18	水	豚丼 さつま汁 ぶどうゼリー	○	802	
19	木	黒砂糖パン ポテトと鶏肉のグラタン 野菜のトマトスープ 果物(パイン)	○	825	
20	金	わかめごはん 五目卵焼き ごま酢和え けんちん汁	○	770	
23	月	カレーピラフ レンズ豆のトマトシチュー 大根サラダ	○	831	
24	火	ちゃんぼん麺 青のりビーンズポテト 野菜のごましょうゆ和え	○	748	
25	水	高野豆腐の肉みそ丼 ワンタンスープ 果物(メロン)	○	773	
26	木	ごはん さばのごまだれ焼き 和風サラダ みそ汁	○	816	
27	金	チリビーンズコッペサンド チキンポトフ フルーツヨーグルト	○	824	
30	月	三色丼 いなか汁 果物(冷凍みかん)	○	776	
31	火	チンジャオロース焼きそば ししゃもの唐揚げ わかめサラダ	○	816	

※献立は学校行事や食材の都合により変更する場合があります。