



# 5月 献立表

実施日	曜日	献立名	牛乳	エネルギー(kcal)
1	月	ゆかりごまごはん ハンバーグ	○	765
		菊花入りおひたし かぶと型かまぼこのすまし汁		
2	火	中華おこわ 魚とちくわのお茶の葉揚げ	○	793
		春雨スープ		
8	月	三色丼 田舎汁	○	797
		果物(甘夏みかん)		
9	火	わかめごはん かんころ大根の卵焼き	○	750
		ごま酢和え けんちん汁		
10	水	パンパン シェパードパイ	○	759
		野菜スープ 果物(冷凍みかん)		
11	木	ごはん さわらの香味揚げ	○	801
		からし和え かきたま汁		
12	金	カレーピラフ レンズ豆のトマトシチュー	○	858
		大根サラダ		
15	月	ビビンバ 卵入り中華コーンスープ	○	776
		果物(かんきつ類)		
16	火	レモンシュガートースト	○	773
		ポークビーンズ ごまじゃこサラダ		
17	水	チンジャオロース焼きそば	○	755
		ししゃもの唐揚げ 中華サラダ		
18	木	ごはん のりふりかけ	○	826
		ピリ辛肉じゃが じゃこ入りおひたし		
19	金	カツカレーライス わかめサラダ	○	895
		果物(小玉すいか)		
20	土	ピラフ ポテトグラタン	○	761
		果物(冷凍みかん)		
23	火	ツナごまトースト 春野菜のシチュー	○	793
		ひよこ豆のサラダ		
24	水	キムチチャーハン	○	808
		肉団子とキャベツのスープ フルーツポンチ		
25	木	ごはん 鮭のパーベキューソース	○	725
		こんにゃくのピリリ煮 みそ汁		
26	金	変わり麻婆豆腐丼	○	803
		ワンタンスープ 果物(メロン)		
29	月	スパゲティみそミートソース	○	821
		パリパリポテトのサラダ 果物(美生柑)		
30	火	ごはん さばのごまだれ焼き	○	820
		和風サラダ みそ汁		
31	水	チリビーンズコッパサンド	○	740
		白身魚のポトフ フルーツヨーグルト		

**給食だより**

**【5月の給食目標】**  
**食事のマナーを身に付けよう**

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。

◇食事中の音に注意しましょう◇

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。食事中の unnecessary 音を立てないように気をつけましょう。

◇食べる前に電源OFF◇

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。

◆早寝・早起き・朝ごはん月間◆

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。

**今月の献立から**

**1日 開校記念献立**  
 5月2日は、開校記念日です。ゆかりの紅色とごまの白色が入ったごはん、人気のハンバーグ、食用の菊の花が入ったおひたし、兜(かぶと)型かまぼこのすまし汁でお祝いします。大森第七中学校は、開校76周年となります。みなさんは、歴史ある学校で勉強に励んでいますね。

**2日 端午の節句&八十八夜献立**  
 5月2日は八十八夜、5月5日は端午の節句です。2日は、これらに関連のある新茶を衣に入れた「魚と竹輪のお茶の葉揚げ」と「おこわ」を出します。

**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。

**15日 韓国料理 ビビンバ**  
 「ビビンバ」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。

今月の引き落とし日は、5月31日(水)です。残高不足にならないよう、前日までに確認をお願いします。

給食費  
引落日

※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。