



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
1	水	中華おこわ 白身魚のお茶の葉揚げ 卵はるさめスープ	○	799	【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 端午の節句&八十八夜献立 5月1日の八十八夜は、立春から88日目のことをいいます。八十八夜のお茶はとてもよいものとされ、飲むと長生きするとも言われています。5月5日端午の節句は、ちまきや柏もちを食べ、しょうが湯に入る風習があり、みなさんの健やかな成長を願います。給食では、お茶の葉を粉末にした「抹茶」を衣に混ぜた揚げ物と、ちまきの中に入れるおこわを作りました。 2日 開校記念献立 5月2日は、開校記念日です。給食では、お祝いに食べる赤飯、人気のミートローフ、食用(しよくよう)の黄色(さいろ)菊(ぎく)が入ったおひたしなどを出します。大森第七中学校は、開校77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。 28日 かつおのあずま煮 カツオのあずま煮です。春にやってきたカツオを「初カツオ」、春から夏に北上したカツオが秋に南下してきて「戻りカツオ」と呼ばれます。東京都の給食が発祥の「東(あずま)煮(に)」は、魚を揚げて関東風の濃いしょうゆ味のタレを漬け込む料理です。 31日 豆乳ちゃんぽん麺 ちゃんぽん麺は、長崎県の郷土料理です。ちゃんぽんには、「いろいろな物を混ぜる」という意味があります。給食のちゃんぽん麺は、豚肉・いかやえびなどの魚介類やたくさんの野菜を鶏ガラスープでしっかり煮ています。いろいろな食材の味が混ざってうま味になっています。給食では、豆乳を加えました。
2	木	赤飯 和風ミートローフ 菊花入りおひたし すまし汁	○	731	
7	火	高野豆腐とたけのこの肉みそ丼 和風サラダ にらたまスープ	○	721	
8	水	麻婆焼きそば ワントンスープ 果物(メロン)	○	731	
9	木	黒砂糖パン 鮭のムニエル ごまドレサラダ じゃがいもといんげん豆のポタージュ	○	807	
10	金	ごはん 大豆とじゃこの甘辛揚げ 豚肉と大根のべっこう煮 すまし汁	○	786	
13	月	山菜おこわ 高野豆腐入り肉じゃが みそ汁	○	859	
14	火	ごはん 鮭のステーキソース 青のりポテト 具だくさんみそ汁	○	741	
15	水	ホットドッグ マカロニポテトソテー ヨーグルト	○	757	
16	木	ビビンパ 卵入り中華コーンスープ 果物(かんきつ類)	○	856	
17	金	カツカレーライス わかめサラダ 果物(小玉すいか)	○	919	28日 かつおのあずま煮 カツオのあずま煮です。春にやってきたカツオを「初カツオ」、春から夏に北上したカツオが秋に南下してきて「戻りカツオ」と呼ばれます。東京都の給食が発祥の「東(あずま)煮(に)」は、魚を揚げて関東風の濃いしょうゆ味のタレを漬け込む料理です。 31日 豆乳ちゃんぽん麺 ちゃんぽん麺は、長崎県の郷土料理です。ちゃんぽんには、「いろいろな物を混ぜる」という意味があります。給食のちゃんぽん麺は、豚肉・いかやえびなどの魚介類やたくさんの野菜を鶏ガラスープでしっかり煮ています。いろいろな食材の味が混ざってうま味になっています。給食では、豆乳を加えました。
18	土	トマトソースドリア 野菜ソテー ヨーグルト	○	883	
21	火	照り焼きチキンバーガー オーロラソースポテトソテー 果物(冷凍みかん)	○	853	
22	水	鮭のクリームスパゲティ 揚げワントンサラダ 果物(かんきつ類)	○	782	
23	木	スパイシーチキンライス きのこチーズのオムレツ ヌイユとベーコンのスープ	○	890	
24	金	ごはん さわらの香味揚げ 磯香和え 呉汁	○	831	
27	月	三色丼 田舎汁 果物(パイン)	○	834	
28	火	ごはん かつおのあずま煮 からし和え かきたま汁	○	823	
29	水	キムタクチャーハン 肉団子とキャベツのスープ フルーツポンチ	○	852	
30	木	ポークピラフ ししゃもフライ ミネストローネ	○	857	
31	金	豆乳ちゃんぽん麺 青のりビーンズポテト 野菜のごましょうゆ和え	○	779	

※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。