



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	(金)	中華おこわ 卵はるさめスープ 白身魚のお茶の葉揚げ	○	799	<p>【5月の給食目標】</p> <p>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>◇食事の音に注意しましょう◇</p> <p>食器同士がぶつかってガチャガチャと音をさせたり、くちゃくちゃ噛んだりすることはマナー違反です。食事中に不必要な音を立てないように気を遣いましょう。</p> <p>くちゃくちゃ</p> <p>◇食べる前に電源 OFF◇</p> <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> <p>◆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。</p> <p>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・早起きを心がけましょう。</p> <p>今月の献立から</p> <p>1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。八十八夜は立春から数えて88日目の日で、新緑の季節となり、もう少しで夏の到来です。1日は、これらに関連のある新茶を衣に入れた「白身魚のお茶の葉揚げ」と「おこわ」を提供します。</p> <p>7日 「開校記念献立」 5月2日は開校記念日のため、少し遅れますが開校記念献立です。お赤飯、和風ミートローフ、おひたし、果物でお祝います。</p> <p>8日 「明日葉チーズケーキ」 東京都八丈島の明日葉粉末を使ったチーズケーキです。明日葉は「今日、葉を摘んでも明日には芽が出る」といわれるほど生命力のある野菜です。緑黄色野菜として、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な野菜です。</p>
7	(木)	赤飯 すまし汁 和風ミートローフ おひたし 果物	○	743	
8	(金)	ピビンバ 卵入り中華コーンスープ 明日葉チーズケーキ	○	847	
11	(月)	高野豆腐とたけのこの肉みそ丼 かき玉汁 和風サラダ	○	728	
12	(火)	パインパン ジャがいもといんげん豆のポタージュ 鮭のムニエル ごまドレサラダ	○	799	
13	(水)	冷やし五目うどん 青のリビーンズポテト 野菜のしょうゆ和え	○	818	
14	(木)	ポークピラフ ミネストローネ ししゃもフライ	○	838	
15	(金)	ごはん すまし汁 豚肉と大根のべっこう煮 大豆とじゃこの甘辛揚げ 果物	○	783	
18	(月)	キーマカレーライス 大根サラダ 果物	○	761	
19	(火)	ごはん みそ汁 かつおのあずま煮 からし和え	○	786	
20	(水)	レモンシュガートースト ハンガリアンシチュー コーンサラダ 果物	○	736	
21	(木)	ごはん 利休汁 魚の照り焼き 野菜の土佐酢和え	○	757	
22	(金)	スパイシーチキンライス オニオンスープ きのこチーズのオムレツ	○	814	
25	(月)	ごはん みそ汁 ヘルシーメンチカツ キャベツのおかか和え	○	857	
26	(火)	ごはん けんちん汁 さばのレモン醤油焼き ごま酢和え	○	764	
27	(水)	ツナのとまろクリームスパゲティ ポテト入りフレンチサラダ 果物	○	744	
28	(木)	ガーリックトースト ポークビーンズ 海藻サラダ	○	722	
29	(金)	五目チャーハン 肉団子とキャベツのスープ みかん入りサイダーゼリー	○	730	

※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。