



# 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	(木)	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><b>【5月の給食目標】</b></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 unnecessary 音を立てないように気を付けましょう。</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; margin-top: 20px;"> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">今月の献立から</p> </div> <p><b>1日 端午の節句&amp;八十八夜献立</b> 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」を出します。</p> <p><b>2日 開校記念献立</b> 5月2日は、開校記念日です。お赤飯、人気のハンバーグ、食用の菊の花びらが入ったおひたしでお祝います。大森第七中学校は、開校78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。</p> <p><b>7日 明日葉チーズケーキ</b> 東京都八丈島産の明日葉粉末を使ったチーズケーキです。明日葉は「今日、葉を積んでも明日には芽が出る」と言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</p> <p><b>15日 韓国料理 ピビンパ</b> 「ピビン」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>
2	(金)	赤飯 すまし汁 和風ミートローフ 菊花入りおひたし	○	731	
7	(水)	ツナと大根おろしのスパゲティ ポテト入りフレンチサラダ 明日葉チーズケーキ	○	829	
8	(木)	高野豆腐とたけのこの肉みそ丼 かきたま汁 和風サラダ	○	728	
9	(金)	ホットドッグ マカロニポテトソテー ヨーグルト	○	757	
12	(月)	冷やし五目うどん 青のりビーンズポテト 野菜のしょうゆ和え	○	744	
13	(火)	五目チャーハン 肉団子とキャベツのスープ フルーツポンチ	○	863	
14	(水)	揚げパン ポークビーンズ ごまじゃこサラダ	○	849	
15	(木)	ごはん みそ汁 かつおのあずま煮 からし和え	○	742	
16	(金)	カツカレーライス わかめサラダ 小玉すいか	○	898	
20	(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 冷凍みかん	○	853	
21	(水)	麻婆焼きそば ワンタンスープ メロン	○	731	
22	(木)	スパイシーチキンライス ヌイユとベーコンのスープ きのこチーズのオムレツ	○	890	
23	(金)	ごはん 呉汁 さわらの香味揚げ 磯香和え	○	831	
26	(月)	ピビンパ 卵入り中華コーンスープ 夏みかん	○	856	
27	(火)	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	○	786	
28	(水)	黒砂糖パン じゃがいもといんげん豆のポターージュ 鮭のムニエル ごまドレサラダ	○	807	
29	(木)	三食丼 田舎汁 パイナップル	○	834	
30	(金)	ポークピラフ ミネストローネ ししゃもフライ	○	857	

※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。