

5月給食たより

令和5年4月28日(金)
大田区立六郷小学校
校長 伊藤 均
栄養士 中村 信江

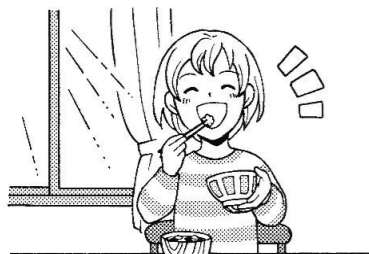
献立表

5月の目標 上手に配食しましょう。

栄養量は、中学年を1として考え、
低学年0.85倍
高学年1.15倍とみてください。

5月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。朝ごはんを食べることは、生活のリズムをととのえるためにとても大切で、わたしたちにとって、よいことがたくさんあります。朝ごはんをいつも食べている人はこれからも続けていき、食べていない人は少しでも食べられるように習慣づけていってください。

1日は朝ごはんから始まる



朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素を補給することができます。さらに体温を上げて脳や体を自覚めさせて、活動できる状態に切りかえます。また、胃や腸の動きをよくして排便を促し、便秘の予防に役立ちます。
1日を元気に始めるために、朝ごはんは欠かすことができません。毎日必ず、朝ごはんを食べながら登校するようにしましょう。

朝ごはんステップアップ

ホップ (主食のみ)	ステップ (主食+1品)	ジャンプ (バランスを考える)
いつも食べていない人は、まずは食べる習慣をつけましょう。ごはん(おにぎり)やパンなどの主食はエネルギー源になるので、朝から活動的に過ごせます。	主食を食べる習慣がある人は、もう1品増やしてみてください。納豆やチーズなどのそのままでも食べられるものや、即席のみそ汁などがおすすめです。	主食+1品を食べることに慣れてきたら、主食・主菜・副菜をそろえましょう。さらに、汁物を含め、栄養のバランスがよりよくなります。

©少年写真新聞社2023

夏も近づくと八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づくと八十八夜」という歌詞があります。「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶(新茶)を飲むと、その1年は無病息災でいられるといわれています。



©少年写真新聞社2023

今月の給食の中からレシピ紹介

シーチキンごはん

材料(4人分)

米・・・2合
ツナ缶・・・70g
三温糖(砂糖)・・・小さじ1強
しょうゆ・・・小さじ1
酒・・・少々
刻みのり・・・適量

作り方

- ①米を炊く。
- ②ツナ(オイルごと)と調味料を加えて炒める。
- ③炊きあがったごはんを②と混ぜ合わせる。
- ④盛り付け後、刻みのりをかける。

※炊き込む場合は、ツナオイルを切って、しょうゆを小さじ1にするとよりおいしくいただけます。

さっぱりとした和風ツナ味で、朝ごはんやおにぎりにもぴったりです。



【給食費について】

給食費の引き落としは、毎月12日、再引き落とし日が27日です。
返金等詳しい内容は、4月に配布した「給食費について」をご参照ください。

参考

<大田区の月額給食費>

手数料として毎回10円かかります。

低学年(1,2年) 4,100円
中学年(3,4年) 4,500円
高学年(5,6年) 4,950円

<5月の徴収金額>

5月は4・5月の2か月分です。
1年生と4月転入生は6月から徴収となります。

2年生 8.200円
3・4年生 9.000円
5・6年生 9.900円

日曜日	献立名	栄養価	日曜日	献立名	栄養価
1月	かきうどん 牛乳 みそサラダ お茶蒸しパン	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.0 g	18日 木	五目チャーハン 牛乳 中華スープ ミルクみかんゼリー	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.3 g
2日 火	いちごジャムとメープルクリームサンド 牛乳 ヌードルスープ かぶとスナッフえんどうのサラダ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.7 g	19日 金	ごはん 鰯の竜田揚げ 昆布サラダ じゃがいものみそ汁	エネルギー 576 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.2 g
8日 月	スパゲッティミートソース 牛乳 フレンチサラダ くだもの果物	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g	22日 月	きつねうどん 牛乳 青のりビーンズポテト くだもの果物	エネルギー 592 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.3 g
9日 火	シーチキンごはん 牛乳 切り干し大根入り卵焼き わかめスープ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.7 g	23日 火	玄米ごはん 牛乳 鰯のコチュジャン焼き ナムル 卵とわかめのスープ	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.4 g
10日 水	バニラフレンチトースト 牛乳 チリコンカン カリカリベーコンのサラダ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.4 g	24日 水	キーマカレーライス 発酵乳 パリパリサラダ 日向夏ゼリー	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 10.8 g 食塩相当量 2.3 g
11日 木	ジャンバラヤ 牛乳 クラムチャウダー キャロットゼリー	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.7 g	25日 木	鶏ごぼうごはん 牛乳 きすのから揚げ 豚汁	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.6 g
12日 金	ごまわかめごはん 牛乳 いかのかりんとがらめ 塩肉じゃが	エネルギー 653 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.9 g	26日 金	チキンライス 牛乳 クルトンサラダ ポテトチャウダー	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.2 g
15日 月	マーガリンパン 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ	エネルギー 679 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.1 g	29日 月	塩焼きそば 牛乳 甘辛じゃがバター じゃこと大根のサラダ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.9 g
16日 火	麦ごはん 牛乳 鱈の味噌煮風 ごまあえ 吉野汁	エネルギー 615 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.6 g	30日 火	鮭わかめごはん 牛乳 いもち すまし汁	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.2 g
17日 水	キャラメル揚げパン 牛乳 ミートボールスープ 糸寒天のサラダ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.4 g	31日 水	ごはん 牛乳 油淋鶏 わかめサラダ 中華風かき玉スープ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.6 g