

令和8年度



5月給食献立表



実施予定回数17回

大田区立志茂田中学校

日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	金	♪八十八夜給食♪ おちゃちゃ揚げパン おだんごスープ コーンサラダ	kcal 699	g 26.6
7	木	ポークストロガノフ グリーンサラダ	723	21.1
8	金	鶏南蛮うどん いかたこぺったん オレンジ	713	33.2
11	月	ごはん 海苔の佃煮 野菜とさつま揚げの煮物 ごまあえ	722	28.4
12	火	韓国風焼きとり丼 中華風卵スープ	719	32.2
13	水	♪パースデー給食♪ スパゲッティミートソース バジルドレッシングサラダ ピーチケーキ	814	30.3
14	木	ごはん 魚のねぎソース焼き 磯和え けんちん汁	727	33.3
15	金	ピザトースト ポトフ フルーツヨーグルト	706	29.3
18	月	メキシカンライス 野菜スープ ツナと大豆のチーズオムレツ	685	31.2
19	火	♪かみかみ給食♪ チンジャオロース焼きそば ビーンズポテト	710	28.8
20	水	高野豆腐のそぼろ丼 大根サラダ みそ汁	725	29.6
21	木	フィッシュバーガー ミネストローネスープ	711	31.8
22	金	♪志茂田中学校運動会応援給食♪ ドライカレー 海藻サラダ 紅白ゼリー	790	24.4
26	火	プルコギ丼 春雨スープ メロン	701	25.4
27	水	ごはん 魚のカレー焼き じゃこわかめサラダ 豚汁	760	36.8
28	木	ガーリックフランス サーモンのクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ	684	28.3
29	金	♪志茂田小学校運動会応援給食♪ みそかつ丼 沢煮椀	797	30.5

給食だよ

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」とし、基本的な生活習慣の確立を目指し取り組んでいます。
基本的な生活習慣を整えるために、できることから始めてみましょう。

生活リズムを整えましょう

○早寝 ～十分な睡眠をとりましょう～



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。睡眠の不足は、成長ホルモンなどの分泌や学習意欲にも影響があるといわれています。

○早起き ～朝の光をあびよう～

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



○朝ごはん ～1日のエネルギー源～



朝ごはんは一日の活動のエネルギー源です。「ごはんやパンなどの主食+卵や野菜などのおかず」を基本形として、毎日食べる習慣を身につけましょう。決まった時間に食べることも大切です。朝ごはんを食べると、午前中からしっかり活動できる状態になり、勉強も運動もがんばることができます。



かみかみ給食について



食べものの消化吸収に大切な「かむ力」を意識してもらうため、毎月1回かみかみ給食を実施しています。

当日は、かみごたえのある食品を使用したり、食材を大きく切ったりして、かむ回数を増やせるように工夫しています。

かむ回数は、食べ物によって変わります。「かむ力」をつけるために、食材や調理法などに気をつけていきましょう。



(注) 都合により、献立を変更することがあります。
食物アレルギーのある生徒は、裏面の詳細献立表を確認してください。