

# 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

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
6	木	親子丼 牛乳 ちくわと小魚のきんぴら すまし汁	kcal 800	g 39.7
7	金	♪お話給食♪～若草物語～ ポークストロガノフ 牛乳 にんじンドレッシングサラダ ブラマンジェいちごソース	845	23.0
10	月	ピザトースト 牛乳 ポトフ フルーツヨーグルトかけ	760	29.3
11	火	豚肉のしぐれごはん 牛乳 豆腐ボールのあんかけ かきたま汁	770	32.8
12	水	♪5月バースデー給食♪ トマトクリームパスタ 牛乳 ひじきとコーンのサラダ 小松菜ケーキ	785	32.8
13	木	わかめご飯 牛乳 鯖の文化干し 豚汁 くだもの	815	30.2
14	金	♪オリパ市振給食♪～スペイン～ パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ 豆と野菜のスープ	750	32.0
17	月	ごはん 新茶のふりかけ 牛乳 肉じゃが煮 ごまあえ	757	27.7
18	火	ビビンバ 牛乳 トック入りスープ	760	29.4
19	水	ミルクパン 牛乳 魚のバーベキューソースかけ ジャーマンポテト トマトスープ	750	35.5
20	木	ツナそぼろごはん 牛乳 どさんこ汁 ささかまぼこのチーズ焼き	767	30.4
21	金	♪志茂田小学校運動会応援給食♪ 味噌カツ丼 牛乳 沢煮椀	830	28.6
24	月	メキシカンライス 牛乳 タンドリーフィッシュ ふわふわたまごスープ くだもの	750	31.0
25	火	ホットドッグ 牛乳 ABCスープ コーンサラダ	750	23.0
26	水	♪カミカミ給食♪ 五目うどん 牛乳 たこぺったん くだもの	777	31.5
27	木	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き 昆布サラダ 田舎汁	788	30.7
28	金	♪志茂田中学校運動会応援給食♪ ドライカレー 牛乳 わかめサラダ 紅白ゼリー	831	24.6

給食だより

## 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 ～お風呂に早めに入ろう～

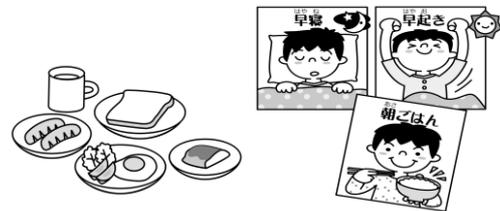
寝る直前の熱いお風呂はやめましょう。身体を温めすぎると眠りにくくなります。寝る2～3時間前に入浴しましょう。

#### ○早起き ～朝の光をあびよう～

朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。部屋を明るくすることで脳が目覚めます。

#### ○朝ごはん ～一日のエネルギー源～

朝ごはんは一日の活動のエネルギー源です。時間に余裕を持って起きて、軽い運動やお手伝いをすることでお腹を空かせる工夫をしましょう。朝ごはんを食べることで、脳や消化器官が目覚め、生活リズムを整えてくれます。



### カミカミ給食

食べものの消化吸収に大切な「かむ力」を意識するため、毎月1回カミカミ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な献立を出しています。

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) 食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。