



5月給食献立表



実施予定回数18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
2月	月	♪八十八夜給食♪ 麦ご飯 のりの佃煮 牛乳 鶏肉とじゃが芋のうま煮 ちくわの新茶揚げ	kcal 770	g 27.9
6日	金	あぶたま丼 牛乳 変わりきんぴら みそ汁	806	32.2
9日	月	♪かみかみ給食♪ きなこ揚げパン 牛乳 おだんごスープ マセドアンサラダ	781	28.3
10日	火	じゃこわかめご飯 牛乳 鯖の文化干し 豚汁 くだもの	837	32.4
11日	水	五目うどん 牛乳 たこぺったん くだもの	769	31.3
12日	木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 どさんこ汁 ごまあえ	770	31.0
13日	金	♪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 ピーチケーキ	847	32.3
16日	月	ビビンバ 牛乳 とりチゲスープ	750	30.3
17日	火	たきこみご飯 牛乳 干草焼き なめこ汁 くだもの	750	29.4
18日	水	ピザトースト 牛乳 ポトフ フルーツヨーグルトかけ	759	29.9
19日	木	ごまご飯 牛乳 魚のねぎソースかけ おひたし みそけんちん汁	751	32.0
20日	金	♪運動会応援&匂を味わう給食♪ ～アスパラガス～ ポークストロガノフ 牛乳 グリーンサラダ 紅白ゼリー	811	21.2
24日	火	ホットドッグ 牛乳 ABCスープ コーンサラダ	752	28.6
25日	水	ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き カリカリじゃこサラダ 田舎汁	764	31.1
26日	木	小松菜チャーハン 牛乳 棒餃子 わかめたまごスープ	750	28.6
27日	金	♪志茂田小学校運動会応援給食♪ みそカツ丼 牛乳 沢煮椀	859	30.4
30日	月	キムチラーメン 牛乳 海鮮シューマイ ナタデココボンチ	752	32.4
31日	火	ドライカレー 牛乳 わかめサラダ	776	24.5

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 ～十分な睡眠をとみましょう～

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) 食材料購入や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。