



5月給食献立表



献立表は、6月から「まなびポケット」を活用しての配布となります。

実施予定回数19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
1	月	♪旬を味わう給食♪～アスパラガス～ ポークストロガノフ 牛乳 グリーンサラダ	kcal 724	g 21.1
2	金	♪こどもの日&八十八夜給食♪ たけのご寿司 牛乳 かつおの揚げ煮 すまし汁 抹茶ミルクゼリー	758	34.0
8	月	じゃこわかめご飯 牛乳 ごま和え 鶏肉とじゃが芋のうま煮 くだもの	723	26.6
9	火	♪5月バースデー給食♪ スパゲティミートソース 牛乳 ひじきとコーンのサラダ 紅茶ケーキ	809	32.1
10	水	豚肉のしぐれご飯 牛乳 豆腐ボールのあんかけ かき玉汁	755	33.2
11	木	中華ドッグ 牛乳 五目スープ フルーツヨーグルト	736	32.3
12	金	ごはん 牛乳 魚のごまみそ焼き カリカリじゃこサラダ 田舎汁	716	37.0
15	月	♪かみかみ給食♪ 五目うどん 牛乳 たこぺったん くだもの	726	31.2
16	火	親子丼 牛乳 変わりきんぴら みそ汁	778	36.1
17	水	ビビンバ 牛乳 トック入りスープ	723	26.4
18	木	ツナトースト 牛乳 ポトフ コールスローサラダ	719	33.1
19	金	♪志茂田中学校運動会応援給食♪ みそかつ丼 牛乳 沢煮椀	750	33.4
23	火	メキシカンライス 牛乳 オムレツ 野菜スープ くだもの	746	31.6
24	水	ごはん のりの佃煮 牛乳 焼き魚 豚汁	792	30.5
25	木	チンジャオロースー焼きそば 牛乳 ビーンズポテト くだもの	718	27.9
26	金	♪志茂田小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	796	24.7
29	月	豚キムチ丼 牛乳 鶏チゲスープ くだもの	731	30.3
30	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	716	32.1
31	火	黒砂糖パン 牛乳 ホワイトシチュー オニオンドレッシングサラダ	717	26.5

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。

今月のお話給食では、保健給食委員3年生4名の皆さんが、朝ご飯についてお話をしてくれます。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) 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。

献立表は、志茂田中ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。

