

# 5月給食献立表



#### 実施予定回数21回

大田区立志茂田中学校

田 暦 献 立 栄養 量	実施予定回数21回					
1		_	献 立			
1 水 お茶場げバン 牛乳 おだんごスープ マセドアンサラダ       717 26.8         2 木 ランジャーピラフ 牛乳 魚のバシルチーズフライ ABCスープ 788 40.5         7 火 マーボーの回腐丼 牛乳 わかめスープ 721 28.1         8 水 ツナマにあってはん 牛乳 どさんご汁 719 26.7         9 木 チンジャオロース (禁きそば 牛乳 717 27.9         10 金 で					たんぱく質	
2 ↑ 魚のバシルチーズフライ ABCスープ 788 40.5  7 火 マーボー豆腐丼 牛乳 わかめスープ 721 28.1  8 水 ツナそぼろごはん 牛乳 どさんご汁 719 26.7  9 木 チンジャオロース - 烘きそば 牛乳 717 27.9  10 金 では 牛乳 魚のみそ煮風 774 38.7  13 月 大根と豚肉のべっこう煮 千草和え 738 27.1  14 火 ちゃんごうどん 飲むヨーグルト 803 24.8  15 水 かち居んかみが発食♪~いわしくん~いわしのかば焼き丼 牛乳 798 29.7  16 木 ガークリームシチュー コーンサラダ 734 29.8  17 金 切干大根のたまご焼き 豚汁 758 34.2  20 月 キムたくご飯 牛乳 ボトフ 738 27.6  21 火 ビザトースト 牛乳 ボトフ 718 29.2  21 火 上海麺 牛乳 大学芋 くだもの 704 24.5  23 木 ドライカレー 牛乳 わかめサラダ 739 24.6  24 金 かそかつ丼 牛乳 アカかサラダ 739 24.6  25 火 飛焼チキンバーガー 牛乳 アカかサラダ 739 31.4  28 火 飛焼チキンバーガー 牛乳 アカカサラダ 739 31.4  28 火 飛焼チキンバーガー 牛乳 第チゲスープ 702 28.8  30 木 ごまご飯 牛乳 魚のねぎソースかけ 755 34.5  31 金 ボークストロガノア 牛乳 796 21.4  31 金 ボークストロガノア 牛乳 796 21.4	1	水	お茶揚げパン 牛乳 おだんごスープ			
721 28.1 8 水 ツナそぼろごはん 牛乳 どさんご汁 719 26.7 9 木 デンジャオロースー焼きそば 牛乳 717 27.9 10 金 磯和え けんちん汁 774 38.7 13 月 ごはん 海苔の佃煮 牛乳 774 38.7 14 火 からのでつった 803 24.8 15 水 かわしのかば焼き丼 牛乳 798 29.7 16 木 ガーリックトースト 牛乳 サックトースト 牛乳 性のクリームシチュー コーンサラダ 734 29.8 17 金 じゃこわかめご飯 牛乳 ボトフ 738 27.6 21 火 ピザトースト 牛乳 ボトフ 718 29.2 21 火 ピガトースト 牛乳 ボトフ 718 29.2 22 水 上海麺 牛乳 大学芋 くだもの 704 24.5 23 木 ドライカレー 牛乳 わかめサラダ 739 24.6 24 金 かき沈田小学校運動会の提絡食り 749 32.9 27 月 オムレツ 野菜スープ くだもの 738 31.4 28 火 照焼チキンバーガー 牛乳 源素椀 749 32.9 27 月 オムレツ 野菜スープ くだもの 702 28.8 30 木 ごまご飯 牛乳 急のねぎソースかけ 755 34.5 31 金 ボークストロカノフ 牛乳 796 21.4	2	木		788	40.5	
8 小 ごまあえ 719 26.7 9 木 デンジャオロースー焼きそば 牛乳 717 27.9 10 金 ご飯 牛乳 魚のみぞ煮風 7774 38.7 13 月 ごはん 海苔の佃煮 牛乳 738 27.1 14 火 方材に 758 27.1 14 火 方材に 758 27.1 15 水 力が 758 29.7 15 水 が 758 29.7 16 木 が 758 29.7 16 木 が 758 29.7 16 木 が 758 29.7 17 金 じゃこかかめご飯 牛乳 様餃子 758 34.2 17 金 じゃこかかめご飯 牛乳 ボトフ 758 34.2 17 金 が 758 27.6 21 火 ピザトースト 牛乳 株 758 34.2 17 20 月 キムたくご飯 牛乳 ボトフ 758 29.2 17 20 大海藍 4 年乳 大学芋 くだもの 758 29.2 17 20 大海藍 4 年乳 大学芋 くだもの 758 29.2 17 20 大海藍 4 年乳 大学芋 くだもの 758 29.2 17 20 大海藍 4 年乳 大学芋 くだもの 758 29.2 17 20 大海藍 4 年乳 大学芋 くだもの 759 24.6 17 20 大海藍 4 年乳 大学芋 くだもの 759 24.6 18 カーンルトサイルトルカリーグルトかけ 758 31.4 18 大学・ファードルスープ 4 乳 35.1 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	7	火		721	28.1	
9 ↑ ビーンズボテト 〈だもの 774 38.7  10 金 ご飯 牛乳 魚のみそ煮風 774 38.7  13 月 六根と豚肉のペっこう煮 千草和え 738 27.1  14 火 ち角パーステー給食♪ 803 24.8  15 水 からこうどん 飲むヨーグルト 803 24.8  15 水 かがりとぐらのケーキ 798 29.7  16 木 がしのかば焼き丼 牛乳 798 29.7  16 木 がしっとがらのがまま 758 34.2  17 金 切干大根のたまご焼き 豚汁 758 34.2  20 月 コーンたまごスープ 738 27.6  21 火 ピザトースト 牛乳 ボトフ 718 29.2  21 火 ピザトースト 牛乳 ボトフ 718 29.2  22 水 上海麺 牛乳 大学芋 〈だもの 704 24.5  23 木 ドライカレー 牛乳 わかめサラダ 739 24.6  24 金 かそがつ丼 牛乳 沢煮椀 749 32.9  27 月 メキシカンライス 牛乳 沢煮椀 749 32.9  27 月 メキシカンライス 牛乳 アライス 702 28.8  30 木 ごまご飯 牛乳 魚のねぎソースかけ 755 34.5  31 金 ポークストロガノフ 牛乳 796 21.4	8	水		719	26.7	
10 量 磯和え けんちん汁 (74 38.7 138.7 138 13.7 138 月 元はん 海苔の佃煮 牛乳 738 27.1 14 火 方月バーステー給食♪ 24.8 24.8 からしたこうどん 飲むコーグルト 24.8 15 水 いわしのかば焼き丼 牛乳 798 29.7 16 木 鮭のクリームシチュー コーンサラダ 734 29.8 17 金 切干大根のたまご焼き 豚汁 758 34.2 20 月 コーンでまごスープ 738 27.6 21 火 ピザトースト 牛乳 ボトフ 738 27.6 21 火 ピザトースト 牛乳 ボトフ 718 29.2 2 水 上海麺 牛乳 大学芋 くだもの 704 24.5 23 木 ドライカレー 牛乳 わかめサラダ 739 24.6 24 金 みそかつ丼 牛乳 沢煮椀 749 32.9 27 月 オムレツ 野菜スープ くだもの 738 31.4 28 火 照焼チキンバーガー 牛乳 743 35.1 29 水 ピピンバ 牛乳 鶏チゲスープ 702 28.8 30 木 ごまご飯 牛乳 魚のねぎソースかけ 755 34.5 31 金 ポークストロガノフ 牛乳 796 21.4 796 21.4	9	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	717	27.9	
13 月 大根と豚肉のべっこう煮 千草和え	10	金		774	38.7	
14 以 ちゃんこうどん 飲むヨーグルト	13	月		738	27.1	
15 水 大根サラダ 田舎汁 798 29.7 大根サラダ 田舎汁 734 29.8 29.7 16 木 ガーリックトースト 牛乳 29.8 17 金 じゃこわかめご飯 牛乳 758 34.2 20 月 キムたくご飯 牛乳 棒餃子 738 27.6 21 火 ピザトースト 牛乳 ポトフ 718 29.2 21 火 ピザトースト 牛乳 ポトフ 718 29.2 22 水 上海麺 牛乳 大学芋 くだもの 704 24.5 23 木 ドライカレー 牛乳 わかめサラダ 739 24.6 24 金 かき茂田小学校運動会応援給食♪ 749 32.9 27 月 メキシカンライス 牛乳 沢煮椀 749 32.9 27 月 メキシカンライス 牛乳 沢煮椀 749 32.9 27 月 メニシカンライス 牛乳 アカンライス 牛乳 アカンライス キ乳 アカンライス キ乳 アカンライス キ乳 743 35.1 29 水 ビビンバ 牛乳 鶏チゲスープ 702 28.8 30 木 ごまご飯 牛乳 魚のねぎソースかけ 755 34.5 31 金 ポークストロガノフ 牛乳 796 21.4 グリーンサラダ 紅白ゼリー 796 21.4	14	火	ちゃんこうどん 飲むヨーグルト	803	24.8	
16 ★ 鮭のクリームシチュー コーンサラダ 734 29.8 17 金 じゃこわかめご飯 牛乳 758 34.2 20 月 キムたくご飯 牛乳 棒餃子 738 27.6 21 火 ピザトースト 牛乳 ポトフ 718 29.2 22 水 上海麺 牛乳 大学芋 くだもの 704 24.5 23 木 ドライカレー 牛乳 わかめサラダ 739 24.6 24 金 かき放田小学校運動会応援給食♪ 749 32.9 27 月 メキシカンライス 牛乳 沢煮椀 749 32.9 27 月 メキシカンライス 牛乳 アポークストーガー 牛乳 702 28.8 30 木 ごまご飯 牛乳 魚のねぎソースかけ 755 34.5 31 金 ポークストロガノフ 牛乳 796 21.4	15	水	いわしのかば焼き丼 牛乳	798	29.7	
17	16	木	ガーリックトースト 牛乳 鮭のクリームシチュー コーンサラダ	734	29.8	
20 月 コーンたまごスープ 738 27.6 21 火 ピザトースト 牛乳 ポトフ 718 29.2 22 水 上海麺 牛乳 大学芋 くだもの 704 24.5 23 木 ドライカレー 牛乳 わかめサラダ 739 24.6 24 金 ♪ **** *** *** *** *** *** *** *** **	17	金		758	34.2	
22 水 上海麺 牛乳 大学芋 くだもの 704 24.5 23 木 ドライカレー 牛乳 わかめサラダ 739 24.6 24 金 ♪ **********************************	20	月	キムたくご飯 牛乳 棒餃子 コーンたまごスープ	738	27.6	
23 木 ドライカレー 牛乳 わかめサラダ 739 24.6 24 金	21	火	ピザトースト 牛乳 ポトフ フルーツヨーグルトかけ	718	29.2	
24 金 かま茂田小学校運動会応援給食♪ 749 32.9 27 月 メキシカンライス 牛乳 ア煮椀 738 31.4 28 火 照焼チキンバーガー 牛乳 743 35.1 29 水 ビビンバ 牛乳 鶏チゲスープ 702 28.8 30 木 ごまご飯 牛乳 魚のねぎソースかけ おひたし 具だくさんみそ汁 755 34.5 31 金 ポークストロガノフ 牛乳 グリーンサラダ 紅白ゼリー 796 21.4	22	水	上海麺 牛乳 大学芋 くだもの	704	24.5	
24 並 みそかつ丼 牛乳 沢煮椀     749       27 月 メキシカンライス 牛乳 オムレツ 野菜スープ くだもの     738       28 火 照焼チキンバーガー 牛乳 ヌードルスープ     743       29 水 ビビンバ 牛乳 鶏チゲスープ     702       30 木 ごまご飯 牛乳 魚のねぎソースかけ おひたし 具だくさんみそ汁     755       31 金 ポークストロガノフ 牛乳 グリーンサラダ 紅白ゼリー     796       21.4	23	木	ドライカレー 牛乳 わかめサラダ	739	24.6	
21 月 オムレツ 野菜スープ くだもの 738 31.4 28 火 照焼チキンバーガー 牛乳 743 35.1 29 水 ビビンバ 牛乳 鶏チゲスープ 702 28.8 30 木 ごまご飯 牛乳 魚のねぎソースかけ おひたし 具だくさんみそ汁 755 34.5 31 金 ポークストロガノフ 牛乳 796 21.4	24	金	♪志茂田小学校運動会応援給食♪ みそかつ丼 牛乳 沢煮椀	749	32.9	
29 水 ビビンバ 牛乳 鶏チゲスープ 702 28.8  30 木 ごまご飯 牛乳 魚のねぎソースかけ おひたし 具だくさんみそ汁 755 34.5  31 金 ポークストロガノフ 牛乳 グリーンサラダ 紅白ゼリー 796 21.4	27	月	メキシカンライス 牛乳 オムレツ 野菜スープ くだもの	738	31.4	
30 木 ごまご飯 牛乳 魚のねぎソースかけ おひたし 具だくさんみそ汁 755 34.5 31 金 ポークストロガノフ 牛乳 796 21.4	28	火		743	35.1	
おひたし 具だくさんみそ汁	29	水	ビビンバ 牛乳 鶏チゲスープ	702	28.8	
31 金 ポークストロガノフ 牛乳 796 21.4 グリーンサラダ 紅白ゼリー	30	木	ごまご飯 牛乳 魚のねぎソースかけ おひたし 具だくさんみそ汁	755	34.5	
平均 745 29.7	31	金	ポークストロガノフ 牛乳	796	21.4	
	平均			745	29.7	

## 早寝・早起き・朝ごはん月間

給食だより

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。

## 自治リスクを整えましょう

#### ○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 ~朗の光をあびよう~

朝の光を感じると覚 醒を促す脳内物質のセ レトニンが分泌され、 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。



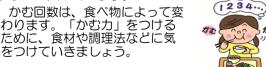
### かみかみ給食について



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



(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。

