



# 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

日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	水	♪八十八夜給食♪ お茶揚げパン 牛乳 おだんごスープ マセドアンサラダ	kcal 717	g 26.8
2	木	ジンジャーピラフ 牛乳 魚のバジルチーズフライ ABCスープ	788	40.5
7	火	マーボー豆腐丼 牛乳 わかめスープ くだもの	721	28.1
8	水	ツナそぼろごはん 牛乳 どさんこ汁 ごまあえ	719	26.7
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
10	金	ご飯 牛乳 魚のみそ煮風 磯和え けんちん汁	774	38.7
13	月	ごはん 海苔の佃煮 牛乳 大根と豚肉のべっこう煮 干草和え	738	27.1
14	火	♪5月バースデー給食♪ ちゃんこうどん 飲むヨーグルト 昆布サラダ ぐりとぐらのケーキ	803	24.8
15	水	♪お話&かみかみ給食♪～いわしくん～ いわしのかば焼き丼 牛乳 大根サラダ 田舎汁	798	29.7
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
17	金	じゃこわかめご飯 牛乳 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 棒餃子 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 フルーツヨーグルトかけ	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	♪志茂田小学校運動会応援給食♪ みそかつ丼 牛乳 沢煮碗	749	32.9
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
28	火	照焼チキンバーガー 牛乳 ヌードルスープ	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 貝だくさんみそ汁	755	34.5
31	金	♪志茂田中学校運動会応援給食♪ 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
平均			745	29.7

## 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) 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。

