

令和7年度



5月給食献立表



実施予定回数19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	木	♪ハ十八夜給食♪ ごはん 骨太ふりかけ 牛乳 ちくわの新茶揚げ 田舎汁 くだもの	kcal 740	g 28.1
2	金	中華ドッグ ワンタン卵スープ ツナコーンサラダ 牛乳	726	34.7
7	水	ポークストロガノフ グリーンサラダ 牛乳	724	21.1
8	木	玄米ご飯 魚のネギソースかけ 磯和え 牛乳 みそけんちん汁	749	34.2
9	金	五目うどん たこべったん くだもの 牛乳	728	31.2
12	月	豚キムチ丼 春雨スープ 果物 牛乳	748	28.3
13	火	ごはん 魚のピリ辛焼き 牛乳 野菜と昆布の和え物 にらたま汁	744	32.5
14	水	ツナトースト ポトフ コールスローサラダ 牛乳	667	27.8
15	木	じゃこわかめごはん 鶏肉とじゃがいものうま煮 大根サラダ 果物 牛乳	709	26.5
16	金	♪5月バースデー給食♪ スパゲッティミートソース バジルドレッシングサラダ ピーチケーキ 牛乳	832	31.0
19	月	メキシカンライス ツナと大豆のチーズオムレツ 野菜スープ 牛乳	712	30.8
20	火	フィッシュバーガー ミネストローネスープ 牛乳	721	32.1
21	水	♪かみかみ給食♪ プルコギ丼 チゲスープ 青のりビーンズポテト 牛乳	882	34.4
22	木	ごはん 魚の照り焼き 豚汁 果物 牛乳	702	34.7
23	金	♪志茂田中学校運動会応援給食♪ ドライカレー 海藻サラダ 紅白ゼリー 牛乳	791	24.4
27	火	親子丼 変わりきんぴら みそ汁 牛乳	778	36.1
28	水	黒砂糖パン ホワイトシチュー オニオンドレッシングサラダ 牛乳	676	25.5
29	木	豚肉のしぐれごはん 牛乳 豆腐ボールの甘酢あんかけ なめこ汁	757	33.6
30	金	♪志茂田小学校運動会応援給食♪ みそかつ丼 沢煮鮎 牛乳	730	32.9
平均			743	30.5

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、基本的生活習慣の確立を目指し取り組んでいます。
基本的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。

