



5月分給食献立表



目標 じょうずに手を洗いましょう

大田区立徳持小学校

実施曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより
		エネルギー	たんぱく質	
1月	焼き肉丼 牛乳 ワンタンスープ 大学芋	kcal 661	g 22.1	<p>～早寝・早起き・朝ごはん～</p> <p>新年度がスタートして一ヶ月が経ちました。この時期は、今までの緊張から体調を崩しやすくなります。健康に過ごすためにも、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べましょう。</p> <p>【朝ごはんの効果とは？】</p> <p>朝ごはんを食べることは、身体にエネルギーを補給するだけでなく、睡眠中に下がった体温を上昇させ、身体や頭を目覚めさせます。また、排便を促す効果もあります。朝食をおいしく食べるために、夜は早めに寝て十分な睡眠をとり時間に余裕をもって起きる生活を心がけたいものです。ご家庭でもご指導、ご協力をお願い致します。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>～今月の献立～</p> <p>世界の料理はインドとメキシコです。日本の郷土料理は北海道と宮崎県です。19日は人気の「徳持ラーメン」が出ます。チャーシューは給食室で煮込んで作ります。スープは豚骨・鶏ガラ・削り節・昆布で取ります。すべて手作りのラーメンはとておいしいです。お楽しみに！</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>今月の献立の中から</p> <p style="text-align: center;">～たこぺったん～</p> <p style="text-align: center;">【材料 分量（6人分）】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水煮大豆 …………… 30g ・にんじん（みじん切り）…………… 20g ・ホールコーン……………20g ・ねぎ（小口切り） …… 30g ・たこ（5mm角）…………… 90g ・きゃべつ ……………1枚半 ・卵 …………… 2分の1個 ・小麦粉……………1カップ ・水……………4分の1カップ ・牛乳……………大さじ1 ・揚げ油 <p>【作り方】</p> <p>①材料を切る。 ②卵～牛乳までを混ぜ合わせ①を加える。 ③6等分し小判型にする。 ④油で揚げる。</p> <div style="text-align: center;">  </div> </div>
2火	ソフトフランスパン 牛乳 ビーフシチュー オニオンサラダ フルーツポンチ	618	21.2	
8月	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 そまびと汁 くだもの（金美果）	577	27.5	
9火	チキンライス 牛乳 ミートローフ ABC野菜スープ	592	28.1	
10水	きつねうどん 牛乳 たこぺったん くだもの（メロン）	671	24.1	
11木	ビビンバ 牛乳 焼きぎょうざ 中華スープ	621	25.4	
12金	（世界の料理 インド） キーマカレー ナン ジョア（マスカット） タンドリーチキン コーンと野菜のスープ	630	28.3	
15月	（宮崎県の郷土料理） ご飯 牛乳 チキン南蛮 野菜ソテー あんかけ汁	622	24.6	
16火	ご飯 牛乳 魚のゆず風味焼き 塩肉じゃが 具だくさんみそ汁	575	30.4	
17水	（世界の料理 メキシコ） メキシカンライス 牛乳 ウィンナーのトルティーヤ巻き ベーコンチャウダー	605	20.5	
18木	ミルクパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 コーンとひじきのサラダ くだもの（カラマンダリン）	566	21.5	
19金	徳持しょうゆラーメン 牛乳 いかのかりんと揚げ	621	30.3	
22月	プルコギ丼 牛乳 春雨スープ ぐりとぐらのカステラ	663	23.2	
23火	クリームソーススパゲティ 牛乳 チーズサラダ ポトフ	585	24.8	
24水	（北海道の郷土料理） ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き おさつポテトサラダ どさんこ汁	610	27.7	
25木	セルフ照り焼きチキンバーガー 牛乳 カレーヌードルスープ くだもの（小玉すいか）	584	28.0	
26金	（運動会応援献立・東京野菜の日） ご飯 骨太ふりかけ 牛乳 とんかつ 野菜ソテー みそ汁	694	29.3	
29月	振替休業日			
30火	（東京野菜の日） こぎつねご飯 牛乳 ちぐさ卵焼き 白玉汁	568	24.7	
31水	韓国風鶏つくね丼 牛乳 豆腐とわかめのスープ くだもの（冷凍みかん）	598	23.2	

（注1）栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみてください。
（注2）食材料購入ならびに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。