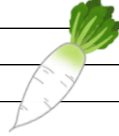
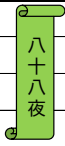


5月給食献立

目標: 食事にふさわしい環境づくりをしましょう

大田区立東蒲中学校

日	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質 食塩相当量
1水	2色揚げパン		コッペパン, グラニュー糖, 油, 砂糖		799 kcal
	牛乳	牛乳			31.9 g
	カレーポトフ	ベーコン, 豚肉, 鳥がら	油, ジャガイモ	セロリ, にんじん, たまねぎ, しょうが, キャベツ	2.6 g
	くだもの				
2木	たけのこごはん	鶏肉	米, 麦, 砂糖	干しいたけ, にんじん, たけのこ, さやいんげん	779 kcal
	牛乳	牛乳			36.8 g
	鰹と大豆のごまからめ	かつお, 大豆	砂糖, でん粉, 油, 白いりごま, ジャガイモ		2.5 g
	味噌汁	白みそ, 赤みそ		たまねぎ, キャベツ	
7火	鶏大根の味噌煮丼	鶏肉, 白みそ	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, 白すりごま	だいこん, にんじん, だいこんの葉	784 kcal
	牛乳	牛乳			23.7 g
	おろしおひたし			だいこん, にんじん, 小松菜	1.1 g
	柏餅風蒸しパン		米粉, サラダ油, 甘納豆	ほうれんそう	
8水	焼きピロシキ	豚肉, うずら卵, 鶏卵	丸パン, 油, 小麦粉, パン粉,	にんにく, たまねぎ	750 kcal
	牛乳	牛乳			31.4 g
	マカロニスープ	ベーコン, 鳥がら	油, シェルマカロニ	にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが, キャベツ, パセリ	3.3 g
	くだもの			くだもの	
9木	ごはん		米		798 kcal
	牛乳	牛乳			31.0 g
	五月煮	豚肉	油, こんにゃく, ジャガイモ, 砂糖	にんじん, たけのこ, ふき, 小松菜	1.8 g
	きびなごのから揚げ	きびなご	でん粉, 小麦粉, 油	しょうが	
10金	カレーピラフ	豚肉	米, 麦, バター, 油	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん	713 kcal
	牛乳	牛乳			29.2 g
	タンドリーチキン	鶏肉, ヨーグルト		にんにく, しょうが	2.9 g
	チンゲン菜のスープ	ウインナー, 鳥がら	油	しょうが, たまねぎ, にんじん, えのきたけ, チンゲンツァイ	
13月	旬野菜のかき揚げ丼	焼き竹輪	米, 麦, ジャガイモ, 小麦粉, でん粉, 油, 砂糖	にんじん, ごぼう, グリンピース,	778 kcal
	牛乳	牛乳			19.1 g
	味噌汁	白みそ, 赤みそ		たまねぎ, えのきたけ, 小松菜, ねぎ	2.8 g
	つぶつぶみかんゼリー	粉寒天	砂糖	みかん	
14火	豚肉とニラのあんかけそば	豚肉, 鳥がら	油, 中華めん	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, もやし, にら	735 kcal
	牛乳	牛乳			31.6 g
	ビーンズポテト	大豆	でん粉, 油, ジャガイモ		2.5 g
	くだもの			くだもの	
15水	ビスキューイパン	鶏卵	丸パン, バター, 砂糖, 小麦粉		850 kcal
	牛乳	牛乳			31.5 g
	鶏肉のトマト煮	ベーコン, 鶏肉, 鳥がら	油, 三温糖, ジャガイモ	にんにく, にんじん, たまねぎ, しょうが, ホールトマト, キャベツ	2.8 g
16木	ごはん		米		705 kcal
	牛乳	牛乳			29.0 g
	魚のあんかけ	メルルーサ	でん粉, 油		2.7 g
	ごまあえ		白いりごま	キャベツ, 小松菜, にんじん, もやし	
豚汁	豚肉, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	油, こんにゃく, ジャガイモ	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ		
17金	ナシゴレン	鶏肉	米, 麦, 油	にんにく, にんじん, たまねぎ, ピーマン	742 kcal
	牛乳	牛乳			23.9 g
	ソトヤム	鶏肉, 鳥がら	油, はるさめ	にんにく, にんじん, たまねぎ, しょうが, もやし, ねぎ, トマト	1.3 g
	ピンサンゴレン	牛乳, 鶏卵	油, 小麦粉, 三温糖, 粉砂糖	バナナ	
20月	豚の生姜焼き丼	豚肉	米, 麦, 油	しょうが, たまねぎ, にんじん, ねぎ	859 kcal
	牛乳	牛乳			26.5 g
	味噌汁	もずく, 白みそ, 赤みそ		たまねぎ, にんじん, ねぎ	2.1 g
	はちみつケーキ	鶏卵	小麦粉, バター, 砂糖, はちみつ		
21火	キムチチャーハン	豚肉	米, 麦, 油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, 干しいたけ, キムチ	766 kcal
	牛乳	牛乳			34.5 g
	しゅうまい	鶏肉	砂糖, でん粉, しゅうまいの皮	ねぎ, 干しいたけ, たまねぎ	3.3 g
	中華コーンスープ	鳥がら, 鶏卵, 豆腐		しょうが, ホールコーン, クリームコーン	



22 水	セルフコロッケバーガー	豚肉	かしわパン,じゃがいも,小麦粉,パン粉,油,	にんじん,たまねぎ	845 kcal
	牛乳	牛乳			18.1 g
	コールスローサラダ		油,マヨネーズ,砂糖	にんじん,たまねぎ,ホールコーン,キャベツ	3.6 g
	ABCスープ	鳥がら,豚肉	マカロニ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,しょうが	
23 木	スパゲティミートソース	豚肉	スパゲティ,サラダ油,油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマトピューレ	761 kcal
	牛乳	牛乳			31.6 g
	アスパラグリーンサラダ		油,砂糖,マヨネーズ	アスパラガス,きゅうり,キャベツ	2.1 g
	くだもの			くだもの	
24 金	勝カレーライス	鳥がら,豚肉,鶏肉	米,麦,油,じゃがいも,サラダ油,小麦粉,パン粉	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ	975 kcal
	ジョア				32.9 g
	わかめサラダ	わかめ	,ごま油,砂糖,白すりごま	にんじん,たまねぎ,きゅうり,もやし	3.0 g
	応援デザート	デザート			
28 火	親子丼	鶏肉,鶏卵,刻みのり	米,麦,砂糖,でん粉	干しいたけ,たまねぎ,にんじん	783 kcal
	牛乳	牛乳			31.3 g
	けんちん汁		ごま油,こんにゃく,さといも	干しいたけ,たまねぎ,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	2.7 g
	くだもの食べ比べ			くだもの	
29 水	ココアパン		ココアパン		718 kcal
	牛乳	牛乳			21.5 g
	巢ごもり卵	ハム,鶏卵	油	キャベツ,にんじん	3.3 g
	ミネストローネ	ベーコン,鳥がら	油,マカロニ	キャベツ,にんじん,にんにく,セロリー,たまねぎ,しょうが,ホールトマト	
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	みかん,黄桃,白桃,	
30 木	ごはん		米,		691 kcal
	牛乳	牛乳			32.2 g
	魚の西京焼き	鯖,白みそ		しょうが	2.6 g
	きんぴらごぼう		ごま油,つきこんにゃく,砂糖,白いりごま	しょうが,ごぼう,にんじん,さやいんげん	
	味噌汁	白みそ,豚肉,わかめ,赤みそ,白みそ		たまねぎ,えのきたけ,江戸菜,ねぎ	
31 金	色ご飯	鶏肉	米,麦,つきこんにゃく	にんじん,干しいたけ,小松菜	730 kcal
	牛乳	牛乳		にんじん,小松菜,しょうが,ごぼう,ねぎ	27.7 g
	飛鳥鍋	鳥がら,鶏肉,牛乳,白みそ,豆腐,かまぼこ			2.2 g
	黒糖くずゼリー	きな粉,粉寒天	砂糖,黒砂糖,くず粉		

※食材購入の都合や、学校行事の関係により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

今月は『早寝・早起き・朝ごはん月間』です!!

大田区では毎年5月と10月を「早寝・早起き・朝ごはん月間」とし、児童・生徒の基本的な生活習慣の確立について取り組んでいます。学校の成績が良い人やスポーツで活躍している人は「早寝・早起き・朝ごはん」を実践している人が多いそうです。文部科学省の資料「早寝・早起き・朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」では、睡眠などの生活習慣に関する科学的な研究成果の中から、中学生や保護者の皆さんが知っていたら、必ず得をする知識が集められています。そのひとつを紹介します。参考:文部科学省「早寝・早起き・朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/1359388.htm

『朝型の方は夜型の方より勉強やスポーツの成績が良い』

生活が、朝型の人と夜型の人を比べた場合、朝型の方が、勉強やスポーツの成績が良いという研究報告があります。また、朝食を毎日食べている子供は学力や体力が高いというデータもあります。スポーツの世界では、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践することは基本中の基本とも言われています。

