



# 5月給食献立表



目標:食事にふさわしい環境づくりをしよう

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人分 たんぱく質 食塩相当量
1木	ごはん		米,麦		804 kcal
	牛乳	牛乳			30.2 g
	鶏の八十八夜焼き	鶏肉	マヨネーズ,油,パン粉	にんにく	2.2 g
	磯あえ	のり		小松菜,キャベツ,にんじん	
	味噌汁	わかめ,豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも	たまねぎ,ねぎ	
2金	ごはん		米,麦		882 kcal
	牛乳	牛乳			32.8 g
	鯉と筍の風味揚げ	かつお,青のり	でん粉,油	しょうが,にんにく,たけのこ	1.8 g
	豚汁	豚肉,豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
	シナモンアップルパイ		バター,春巻きの皮,小麦粉	りんご	
7水	カレーライス	鳥がら,豚肉	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ	833 kcal
	ジョア	ジョア			24.8 g
	わかめサラダ	わかめ	ごま油,砂糖,白ごま	にんじん,きゅうり,もやし	2.7 g
	開校記念デザート				
8木	ごはん		米,麦		815 kcal
	牛乳	牛乳			34.0 g
	ハンバーグ	鶏肉,豚肉,大豆ミート,押し豆腐	油,パン粉,砂糖	たまねぎ,にんじん	2.7 g
	キャロレサラダ	ベーコン	油,砂糖	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,レモン	
	オニオンスープ	ベーコン,鳥がら	油	たまねぎ,にんじん,しょうが,にんにく,セロリ	
9金	肉吸うどん	牛肉,豆腐	うどん	たまねぎ,ねぎ	790 kcal
	牛乳	牛乳			27.5 g
	青菜の辛子和え	油揚げ		にんじん,もやし,江戸菜	2.1 g
	桃のミルクゼリー	粉寒天,牛乳,生クリーム	砂糖	白桃	
12月	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	844 kcal
	牛乳	牛乳			26.1 g
	ガドガド	生揚げ	白ごま,砂糖	にんにく,キャベツ,フロッコリー,もやし,レモン	1.1 g
	オンデオンデ	いんげんまめ	砂糖,さつまいも,三温糖,白玉粉,白ごま,油		
13火	カプサ	鶏肉,ヨーグルト	米,麦	しょうが,にんにく,たまねぎ,トマトペースト	896 kcal
	牛乳	牛乳			29.4 g
	マタズィーズ	豚肉,鳥がら	油,砂糖,ぎょうざの皮	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,キャベツ	1.7 g
	シャレビ		蒸しパンミックス,はちみつ		
14水	焼きピロシキ	豚肉,うずら卵,鶏卵,牛乳	丸パン,小麦粉,パン粉,油	にんにく,たまねぎ	943 kcal
	牛乳				43.0 g
	ポルシチ	豚肉,鳥がら,生クリーム	油,じゃがいも,砂糖,バター	にんにく,たまねぎ,しょうが,にんじん,トマトピューレ,キャベツ	3.7 g
	カッテージチーズとヴァレニエ	カッテージチーズ,ヨーグルト	いちごジャム	レモン	
15木	パエリア	ウインナー,えび,いか	米,麦,油	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマトピューレ,ホールコーン,枝豆	807 kcal
	牛乳				31.8 g
	トルティージャ	鶏卵,牛乳,生クリーム	油,じゃがいも		3.0 g
	マセドニア			洋梨,りんご,黄桃,白桃,みかん,ブルーベリー,オレンジジュース	
16金	ロモ・サルタード	豚肉	米,麦,油,フライドポテト	にんにく,たまねぎ,にんじん,ホールトマト	846 kcal
	牛乳	牛乳			27.0 g
	カルド・デ・ガジーナ	鳥がら,鶏肉	油,スパゲッティ	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが,セロリ	2.6 g
	ピカロネス		蒸しパンミックス	かぼちゃ	
19月	ばら寿司	さば,鶏卵,かまぼこ,のり	米,砂糖,三温糖,白いりごま,油	干しいたけ,にんじん,きょうな,しょうが	808 kcal
	牛乳	牛乳			27.8 g
	京風味噌汁	油揚げ,白みそ,西京味噌		はくさい,きょうな,ねぎ	2.3 g
	宇治抹茶ケーキ	鶏卵	小麦粉,バター,甘納豆		
20火	玄米ご飯		米,玄米,黒いりごま		845 kcal
	牛乳	牛乳			31.6 g
	生揚げの煮物	豚ばら,生揚げ	油,つきこんにゃく,三温糖	たまねぎ,にんじん,小松菜	2.1 g
	おかか和え	かつお節		にんじん,江戸菜,キャベツ	
	くだもの			くだもの	

教科連携給食 社会科 気候区分Week

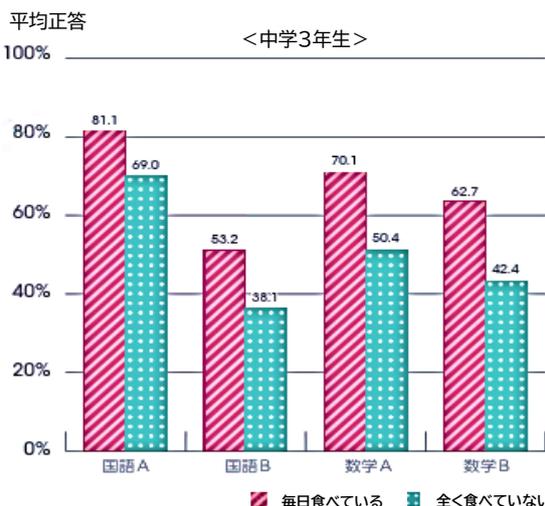
21 水	ビスキュイパン	鶏卵	丸パン,バター,砂糖,小麦粉		784 kcal
	牛乳	牛乳			24.3 g
	ミネストローネ	ベーコン,鳥がら	油,じゃがいも,マカロニ	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,ホールトマト	3.1 g
	アスパラサラダ		マヨネーズ,油	アスパラガス,きゅうり,キャベツ	
22 木	ゆかりごはん		米,麦,白いりごま	ゆかり	799 kcal
	牛乳	牛乳			31.6 g
	アジフライ	あじ	小麦粉,パン粉,油		3.2 g
	ボイルキャベツ			キャベツ,にんじん	
23 金	味噌汁	油揚げ,白みそ,赤みそ		だいこん,ねぎ	
	キムチチャーハン	豚肉	米,麦,油,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,キムチ,小松菜	791 kcal
	牛乳	牛乳			37.6 g
	しゅうまい	豚肉,鶏肉	ごま油,砂糖,でん粉,しゅうまいの皮	ねぎ,たまねぎ,干しいたけ	3.3 g
26 月	中華コーンスープ	鳥がら,鶏卵,豆腐	でん粉	ホールコーン,クリームコーン	
	麻婆豆腐丼	豚肉,鳥がら,赤みそ,豆腐	米,麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,干しいたけ,たまねぎ	779 kcal
	牛乳	牛乳			29.9 g
	マロニースープ		油,マロニー	しょうが,たまねぎ,にんじん,小松菜	2.8 g
27 火	くだもの			くだもの	
	ごはん		米		783 kcal
	牛乳	牛乳			32.1 g
	塩肉じゃが	豚肉	油,つきこんにやく,じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,さやいんげん	1.9 g
28 水	きびなごのから揚げ	きびなご	でん粉,小麦粉,油	しょうが	
	はちみつレモントースト		食パン,はちみつ,バター	レモン	826 kcal
	牛乳	牛乳			32.0 g
	クラムチャウダー	ベーコン,鳥がら,ほたて,牛乳	バター,油,じゃがいも,小麦粉,マカロニ	たまねぎ,にんじん,しょうが,マッシュルーム	3.4 g
29 木	バーベキューチキンサラダ	鶏肉	三温糖,砂糖,油	りんご,にんにく,レモン,ねぎ,キャベツ,江戸菜,きゅうり	
	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	774 kcal
	牛乳	牛乳			31.4 g
	タンドリーチキン	鶏肉,ヨーグルト		にんにく,しょうが	2.4 g
30 金	ABCスープ	鳥がら	油,じゃがいも,マカロニ	しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ	
	くだもの食べ比べ			くだもの	
	香味ごはん	鶏肉,青のり	米,麦,白いりごま,でん粉,小麦粉,油,砂糖	しょうが	801 kcal
	牛乳	牛乳			26.5 g
30 金	梅おかか和え	かつお節	白いりごま,油,砂糖ごま油	江戸菜,もやし,にんじん,練り梅	2.9 g
	味噌汁	わかめ,白みそ,赤みそ		たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	

※食材の都合や学校行事の関係により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

## 5月は『早寝・早起き・朝ごはん月間』

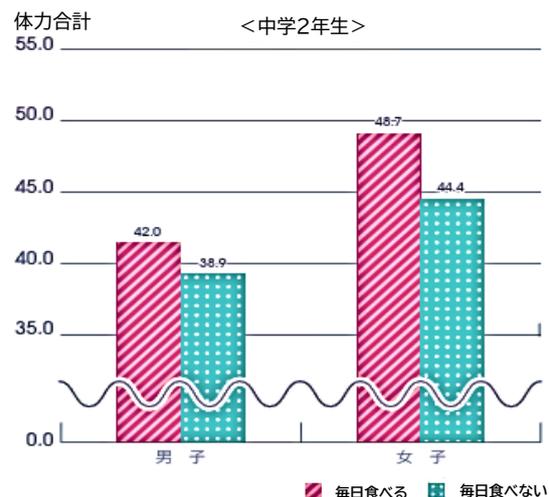
大田区では、5月と10月に『早寝・早起き・朝ごはん月間』を実施して、子どもたちが意欲的に学びに向かう事ができるよう、健康の増進と体力の向上に向けた取組を進めています。朝食を毎日食べている子どもは学力や体力が高いというデータがあります。『早寝・早起き・朝ごはん月間』で朝型の生活習慣を身に付けましょう!!

▶ 朝食を毎日食べている子供は平均正答率が高い傾向にある。



文部科学省「平成26年度全国学力・学習状況調査」

▶ 朝食を毎日食べている子供は体力テストの得点が高い傾向にある。



文部科学省「平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」