

令和4年度



5月分給食献立表



目標 自分の健康を考えて食べよう

大田区立矢口小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おかずの作り方・おたより																										
			エネルギー kcal	たんぱく質 g																											
2	月	こぎつねごはん 牛乳 魚の揚げ煮 田舎汁	651	27.5	<p>朝ごはんを食べて一日をスタートさせよう！</p> <p>新年度が始まって早くも1か月、新しい生活にも慣れてきたころかと思いますが、疲れが出やすい時期でもあります。食事や睡眠をしっかり取るように心がけましょう。</p> <p>5月は、大田区の早寝・早起き・朝ごはん月間です。皆さんは、朝ごはんを毎日しっかり食べていますか？私たちの脳や体は、眠っている間も動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。エネルギー源となるご飯やパンといった主食を中心に、栄養のバランスにも目を向けてみましょう。</p> <p>行事と食べ物 ～ 端午の節句 ～</p> <p>5月5日のこどもの日は「端午の節句」の日でもあり、男の子の健やかな成長と幸せを願って、こいのぼりや五月人形を飾り、以下のような食べ物でお祝いをします。</p> <p>＜たけのこ＞成長が早く、まっすぐすくすく育つことから、子どもの成長への長いを込めて食べます。</p> <p>＜かつお＞初がつおの旬の時期でもあり、「勝男」にかけた縁起物として食べます。</p> <p>今月の献立の中から</p> <p>魚(かつお)の揚げ煮：材料と分量(4人分)</p> <p>かつお(2cm角) …………… 160g しょうが(すりおろす) …… 1片 しょうゆ……………小さじ1 酒……………小さじ1 片栗粉……………大さじ3・小さじ1 揚げ油……………適量 水……………カップ1/4 砂糖……………大さじ1・小さじ1/2 しょうゆ……………大さじ1/2 酒……………小さじ1/3 片栗粉……………小さじ1 白炒りごま(炒る) …… 小さじ1</p> <p>＜作り方＞ ①魚は下味をつけ、片栗粉をまぶし、揚げる。 ②たれの材料を煮立せ、①、ごまを加え、和える。</p> <p style="text-align: right;">配慮する栄養素</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> <td>ナトリウム (食塩相当量) g</td> <td>カルシウム mg</td> <td>鉄 mg</td> <td>レチノール当量 μgRE</td> <td>ビタミンB₁ mg</td> <td>ビタミンB₂ mg</td> <td>ビタミンC mg</td> <td>食物繊維 g</td> <td>マグネシウム mg</td> <td>亜鉛 mg</td> </tr> <tr> <td>629</td> <td>25.4</td> <td>21.4</td> <td>2.8</td> <td>377</td> <td>2.2</td> <td>247</td> <td>0.37</td> <td>0.52</td> <td>29</td> <td>4.6</td> <td>94</td> <td>3.0</td> </tr> </table>	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg	629	25.4	21.4	2.8	377	2.2	247	0.37	0.52	29	4.6	94	3.0
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg		鉄 mg	レチノール当量 μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg																		
629	25.4	21.4	2.8	377		2.2	247	0.37	0.52	29	4.6	94	3.0																		
6	金	中華丼 牛乳 わかめスープ カレービーンズ	604	27.6																											
9	月	大豆入りドライカレー 牛乳 サウピカンサラダ りんごゼリー	656	21.2																											
10	火	じゃこわかめごはん 牛乳 魚のみそ入りソースかけ 早苗汁	688	31.3																											
11	水	上海めん 牛乳 ビーンズポテト	651	25.4																											
12	木	チーズトースト 牛乳 ハンガリアンシチュー フレンチサラダ	623	22.1																											
13	金	四川豆腐ライス 牛乳 めかたま汁 くだもの	605	23.5																											
16	月	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 千草たまご焼き 豚汁	591	25.6																											
17	火	インディアントースト 牛乳 ヌードルスープ くだもの	588	23.5																											
18	水	高野豆腐のそばろ丼 牛乳 かきたま汁 ぶどうゼリー	667	30.5																											
19	木	麦ごはん 牛乳 酢豚 ナムル	628	21.9																											
20	金	わかめうどん 牛乳 草団子	589	25.0																											
23	月	チキンライス 牛乳 レンズ豆のスープ チーズの包み揚げ	597	27.0																											
24	火	麦ごはん 牛乳 きびなごの南蛮漬け 肉じゃが煮	630	22.3																											
25	水	スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 バランスサラダ くだもの	653	26.5																											
26	木	玄米ごはん 牛乳 魚の麦みそ焼き 沢煮わん	619	27.2																											
27	金	セルフチキンカツバーガー 牛乳 ポトフ	585	27.8																											
30	月	振替休業日																													
31	火	ハヤシライス 牛乳 じゃこサラダ フルーツポンチ	710	21.4																											

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15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。