



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	たんぱく質										
1	月	<絵本とコラボ給食> 王さまのハンバーグカレーライス 牛乳 フルーツポンチ	kcal 693	g 24.5	<p>新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。5月と10月は大田区の「早寝・早起き・朝ごはん」月間です。</p> <p>今月の食材 ～ きびなご ～</p> <p>体のしま模様を「帯」に見立てて、鹿児島県の方言で「キビ」、小魚のことを「ナゴ」ということから、キビナゴと呼びます。1年中食べられている魚ですが、5月～6月の旬の時期がおいしく、特に九州地方でよく食べられています。新鮮なうちにキビナゴの身を開き、丸く盛りつけた「菊花造り」のお刺身など、鹿児島県の郷土料理としても欠かせない魚です。</p> <p>頭も骨も柔らかいので、から揚げや南蛮漬け、塩焼き、煮つけなどにして丸ごと食べます。また傷みが早いので、煮干しや干物にも加工されています。肉食の大型の魚が好むことから、釣りのえさにも使われる魚です。</p> <p>今月の献立の中から きびなごの南蛮漬け</p> <p>材料 分量（4人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きびなご……………16尾 ・しょうが絞り汁少々 ・酒……………少々 ・片栗粉……………大さじ1 ・揚げ油……………適量 ・長ねぎ……………1/4本 ・しょうゆ……………大さじ3 ・酢……………大さじ1.1/3 ・水……………大さじ2 ・みりん……………大さじ1 ・砂糖……………大さじ2 ・一味唐辛子……………少々 <p>＜作り方＞</p> <ol style="list-style-type: none"> ① きびなごはしょうがのしぼり汁と酒をふっしておく。 ② ①に片栗粉をまぶし、からっとなるまで揚げる。 ③ Aとみじん切りにした長ねぎを混ぜ合わせ、漬け汁を作る。 ④ ③に②を漬ける。 <p>絵本とコラボ給食 ～絵本の紹介～</p> <p>はらべこ王さま ふとりすぎ フルーツポンチ はい できあがり</p>									
2	火	ピースごはん 牛乳 魚の揚げ煮 田舎汁	585	25.7										
8	月	麦ごはん 牛乳 酢豚 乳ない豆腐	639	21.1										
9	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	609	30.5										
10	水	スパゲティクリームソースかけ ジョア バランスサラダ	586	23.6										
11	木	玄米ごはん 牛乳 きびなごの南蛮漬け 肉じゃが煮	586	22.2										
12	金	四川豆腐ライス 牛乳 わかめスープ 抹茶マーラーカオ	611	22.5										
15	月	かきあげ丼 牛乳 もやしのカレー風味 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	609	24.7										
16	火	インディアントースト 牛乳 ヌードルスープ くだもの	585	24.3										
17	水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 にらたまスープ カルピスゼリー	585	27.2										
18	木	チキンライス 牛乳 レンズ豆のスープ チーズの包み揚げ	585	26.6										
19	金	わかめうどん 牛乳 草団子	585	25.9										
22	月	上海めん 牛乳 カラフルビーンズ オーグヨーチャー風ゼリー	585	23.1										
23	火	フレンチトースト 牛乳 ハンガリアンシチュー コロコロサラダ	628	22.6										
24	水	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 千草たまご焼き 豚汁	587	25.8										
25	木	ショートニングパン 牛乳 チキンカツ ポトフ アセロラゼリー	608	26.7										
26	金	キムチチャーハン 牛乳 マロニースープ カレービーンズ	597	27.8										
29	月	振替休業日												
30	火	大豆入りドライカレー 牛乳 サウピカンサラダ	585	21.0										
31	水	元気ごはん 牛乳 魚のおろし炊き もずくのみそ汁 ぶるぶるゼリー	585	25.0										
1日あたりの平均栄養価		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
		602	24.8	21.4	2.8	357	2.2	231	0.36	0.50	24	6.0	87	2.9

(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。