

令和6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	たんぱく質	
1	水	ピースごはん 牛乳 魚の磯揚げ 沢煮わん	kcal 587	g 29.6	～早寝・早起き・朝ごはん!～ 若葉が目まぶしく、初夏の風を感じる季節になりました。新学期が始まり1か月がたとうとしています。昔から「五月病」という言葉があるように、新しい環境の中でたまった疲れが出てくる時期です。休みの日にも早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。5月と10月は、大田区の「早寝・早起き・朝ごはん」月間です。
2	木	中華おこわ 牛乳 マロニースープ 豆腐ドーナツ	586	21.6	
7	火	上海めん 牛乳 カラフルビーンズ オーギョーチャー風ゼリー	581	23.1	
8	水	玄米ごはん のりとひじきの佃煮 牛乳 千草たまご焼き 飛鳥汁	586	26.6	
9	木	黒砂糖パン 牛乳 魚の変わりソースかけ マッシュポテト 野菜のスープ	600	27.9	
10	金	<絵本とコラボ給食> 麦ごはん ジョア 新ジャガとグリーンアスパラのシチュー 山菜入りパリパリサラダ	584	18.1	
13	月	四川豆腐ライス 牛乳 わかめスープ 抹茶マーラーカオ	606	22.5	
14	火	じゃこわかめごはん 牛乳 魚のからしみそ焼き ほうれん草の磯あえ 田舎汁	588	31.2	
15	水	フレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ バランスサラダ	635	27.2	
16	木	ゆかりごはん 牛乳 きびなごの南蛮漬け 肉じゃが煮	596	22.6	
17	金	チーズチリドック 牛乳 フライドポテト ヌードルスープ	640	25.7	
20	月	スパゲッティクリームソースかけ 牛乳 フレンチサラダ くだもの	630	24.5	
21	火	こぎつねごはん 牛乳 魚の香味焼き 豚汁	586	27.7	
22	水	大豆入りドライカレー 牛乳 じゃこサラダ オレンジゼリー	595	23.2	
23	木	パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ とうもろこしのスープ	623	26.1	
24	金	きなこ揚げパン 牛乳 ワンタンスープ フルーツのヨーグルトかけ	579	19.3	
27	月	わかめうどん 牛乳 草団子	586	25.9	
28	火	鶏にら丼 牛乳 中華風コーンスープ アセロラゼリー	697	27.4	
29	水	チーズトースト 牛乳 チリコンカン ツナサラダ	656	30.4	
30	木	とり肉とごぼうのピラフ 牛乳 いかのかりんと揚げ キャベツのスープ	605	29.3	
31	金	ソースカツ丼 牛乳 もやしのカレー風味 もずくのみそ汁	602	26.5	

今月の食材

～新茶～

「夏も近づく八十八夜♪」という茶摘み歌をご存じですか？八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月1日です。この時期から畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされます。

今月の献立の中から

抹茶マーラーカオ

【材料 分量（4人分）】

- ・小麦粉 …………… 大さじ3 小さじ2
- ・抹茶 …………… 小さじ1/3
- ・ベーキングパウダー …… 小さじ1/3
- ・卵 …………… 35g
- ・砂糖 …………… 大さじ3 小さじ1
- ・生クリーム …………… … 小さじ1
- ・サラダ油 ……………大さじ1 小さじ1
- ・厚アルミ皿(5cm位)…………… 4枚

【作り方】

- ①小麦粉・抹茶・ベーキングパウダーをふるっておく。
- ②卵に砂糖を加える。
- ③ ②に①をダマにならないように混ぜる。
- ④ ③に生クリーム、サラダ油を少しずつ混ぜる。
- ⑤アルミ皿に入れ、蒸す。（15分位）

絵本とコラボ給食

～絵本の紹介～
「つるばら村のレストラン」

配慮する栄養素													
1日あたりの平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜鉛
	kcal	g	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	mg	mg
	607	25.5	22.0	2.9	360	2.2	228	0.36	0.52	27	6.3	90	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。