



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 木	中華おこわ 牛乳 マロニースープ 開口笑	kcal 620	g 22.3	<p>～ 生活リズムを見直そう ～</p> <p>新緑が目には鮮やかな季節となりました。こどもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。</p> <p>新年度が始まって1か月が経ちましたが、心や体に疲れがでないでしょうか？朝がなかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。</p> <p>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>～ ヨーグルト ～</p> <p>牛乳などを原料に、「乳酸菌」や「酵母」を加えて発酵させたもので、「発酵乳」ともいいます。古くから、羊やヤギ、馬、ラクダなど、家畜の乳を原料とした発酵乳が世界各地で作られてきました。日本でヨーグルトが作られるようになったのは、牛乳の販売が始まった明治時代で、本格的な生産が始まったのは昭和25（1950）年のことです。当時は寒天や砂糖を加えて固めたものが中心でしたが、現在では牛乳などを乳酸菌で発酵させただけのプレーンヨーグルトのほか、甘味やフルーツを加えたもの、ドリンクヨーグルト、フローズンヨーグルトなど、さまざまな種類があります。ヨーグルトは、牛乳と同じように良質のたんぱく質やカルシウムを豊富に含む上、乳酸菌が腸内環境を整えてくれるので、便秘を防いだり、免疫機能を高めたりと、さまざまな健康効果が期待できます。</p> <p>～ 絵本とコラボ給食 ～</p> <p>12日は、「ぐりとぐら」の絵本から「カステラ」を出します。</p>
2 金	ピースごはん 牛乳 魚と新じゃがの甘辛あえ 沢煮わん アセロラゼリー	583	24.3	
7 水	スパゲティクリームソースかけ ジョア フレンチサラダ ポンディケーショ	654	25.2	
8 木	麦ごはん 牛乳 魚のみそ入りソースかけ 粉吹芋 早苗汁	638	27.0	
9 金	きなこ揚げパン 牛乳 キャベツと肉団子のスープ フルーツのヨーグルトかけ	588	21.0	
12 月	<絵本とコラボ給食> 四川豆腐ライス 牛乳 わかめスープ ぐりとぐらのカステラ	585	23.5	
13 火	<東邦大学と連携した給食> 麦ごはん 牛乳 きこめんチカツ キャベツのおかか和え 豆腐のみそ汁	637	25.9	
14 水	ヨーグルトトースト 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ	625	25.0	
15 木	玄米ごはん 牛乳 魚のおろし炊き 豚汁 たくあんのごま炒め	583	25.7	
16 金	キムチチャーハン 牛乳 ワンタンスープ 甘辛カリカリ豆	585	24.2	
19 月	大田夕焼きそば 牛乳 いかのかりんと揚げ スーミータン	586	30.8	
20 火	ゆかりごはん 牛乳 きびなごの南蛮漬け 肉じゃがが煮	587	22.4	
21 水	ハヤシライス 牛乳 ポテトサラダ くだもの	644	17.5	
22 木	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	
23 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	638	25.5	
26 月	わかめうどん 牛乳 草団子	585	25.8	
27 火	鶏にら丼 牛乳 めかたまスープ オーギョーチャー風ゼリー	643	23.5	
28 水	パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ とうもろこのスープ	591	25.3	
29 木	じゃこわかめごはん 牛乳 魚の黄金焼き ほうれん草の磯あえ 田舎汁	588	29.4	
30 金	チーズトースト 牛乳 チリコンカン サウピカンサラダ	657	29.4	

(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。

配慮する栄養素												
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
610	25.0	23.3	2.9	358	2.1	236	0.36	0.52	26	6.5	90	2.9