



5月分給食献立表



大田区立矢口東小学校

実施日	曜日	献立	栄養量		おたより																										
			エネルギー	たんぱく質																											
			kcal	g																											
2	月	ガーリックトースト 牛乳 かぼちゃのシチュー マセドアンサラダ	656	20.2	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 早寝・早起き・朝ごはん月間 </div> <p>新学期がスタートしてから、あっという間に一か月が過ぎました。この時期は生活環境の変化により体調を崩しやすくなります。三度の食事をしっかりと食べ、健康な体を作ることが大切です。</p> <p>5月は、大田区の早寝・早起き・朝ごはん月間です。元気に一日のスタートを切るために、朝食をしっかりと食べるようにしたいものですね。朝食はエネルギー補給のほかに、寝ている間に下がった体温を上げて、体や頭を起こす目覚ましの役割もしています。朝食をおいしく食べるために、夜は早く寝て十分な睡眠をとり、時間に余裕をもって起きる生活を習慣付けたいものです。御家庭でも御指導、御協力をお願いいたします。</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p style="text-align: center;">旬の食材 ～ たけのこ ～</p> <div style="text-align: right;"> </div> <p>「雨後のたけのこ」という言葉を聞いたことがありますか。たけのこはもともと成長が早いのですが、雨が降った後はさらに早くなります。一日に1m以上伸びることもあるそうです。</p> <p>たけのこに含まれる主な栄養素はカリウムや食物繊維に加え、グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などうま味成分であるアミノ酸です。たけのこを茹でた時に出る白い粒状のものはこの中のチロシンです。</p> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <h3>かつおの揚げ煮</h3> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 今月の献立の中から </div> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;"></th> <th style="width: 50%;">材料</th> <th style="width: 40%;">分量(5人分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="10" style="vertical-align: middle; font-size: 2em;">A</td> <td>かつお(角切り)</td> <td>200g</td> </tr> <tr> <td>しょうが(すりおろす)</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>小さじ1と1/2</td> </tr> <tr> <td>片栗粉</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>揚げ油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>60cc</td> </tr> <tr> <td>削り節(だし)</td> <td>1.5g</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>小さじ1と1/2</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ</td> <td>小さじ2</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>小さじ1/2</td> </tr> </tbody> </table> <p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① かつおはAの調味料で下味をつけておく。 ② 汁気をきってから、片栗粉をつけて油で揚げる。 ③ だし汁に調味料を加え火にかける。水溶性片栗粉を加えとろみをつける。 ④ 揚げたかつおと③のたれを絡めて完成。 		材料	分量(5人分)	A	かつお(角切り)	200g	しょうが(すりおろす)	少々	しょうゆ	小さじ1	酒	小さじ1と1/2	片栗粉	小さじ2	揚げ油	適量	水	60cc	削り節(だし)	1.5g	砂糖	小さじ1と1/2	しょうゆ	小さじ2	酒	小さじ1/2
	材料	分量(5人分)																													
A	かつお(角切り)	200g																													
	しょうが(すりおろす)	少々																													
	しょうゆ	小さじ1																													
	酒	小さじ1と1/2																													
	片栗粉	小さじ2																													
	揚げ油	適量																													
	水	60cc																													
	削り節(だし)	1.5g																													
	砂糖	小さじ1と1/2																													
	しょうゆ	小さじ2																													
酒	小さじ1/2																														
6	金	たけのこ ずし 牛乳 かつおの揚げ煮 沢煮椀	596	27.7																											
9	月	まーぼー豆腐丼 牛乳 中華風きゅうり コーン入り卵スープ	644	27.3																											
10	火	肉野菜うどん 牛乳 くだもの(河内晩柑) ひじきとコーンのかき揚げ	596	21.6																											
11	水	カレーピラフ 牛乳 魚のマヨネーズ焼き キャベツとじゃが芋のスープ	652	27.7																											
12	木	げんまい 玄米ごはん 牛乳 肉豆腐 ししゃもの磯辺揚げ	670	28.6																											
13	金	しろ 白いんげん豆入りコロケバーガー 牛乳 トマトスープ	719	23.5																											
16	月	とり 鶏ごぼうごはん 牛乳 豆腐団子の甘酢あんかけ 味噌汁	636	27.6																											
17	火	ホットドック 牛乳 フレンチサラダ コーンスープ	644	23.6																											
18	水	きじ焼き丼 牛乳 甘酢和え もずくの味噌汁	611	25.1																											
19	木	ながさきけん 郷土料理～ ちゃんぽん麺 牛乳 ビーンズポテト	638	26.8																											
20	金	えだまめ 枝豆ごはん 牛乳 親子卵焼き 豆入り豚汁	664	30.4																											
23	月	きな 粉揚げパン 牛乳 ポトフ もやしのサラダ	689	25.1																											
24	火	えび入りチャーハン 牛乳 じゃが芋と小魚の変わり揚げ 中華スープ	668	28.0																											
25	水	スパゲッティクリームソース 牛乳 バランスサラダ くだもの(冷凍みかん)	637	24.6																											
26	木	むぎい 麦入りごはん 牛乳 魚の西京焼き ごま和え けんちん汁	624	26.3																											
27	金	さんさい 山菜おこわ 牛乳 がんもどきの含め煮 味噌汁	653	22.0																											
30	月	チキンカレーライス 牛乳 パリパリサラダ カルピスゼリー	697	18.7																											
31	火	ひじきごはん 牛乳 鶏肉のつみれ焼き 味噌汁	632	31.6																											
5月の栄養量平均			649	25.6																											

(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。