



5月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
			kcal	g
1	月	～5月5日は端午の節句～ たけのこ ずし ぎゅうにゅう あに 筍ちらし寿司 牛乳 かつおの揚げ煮 さわにわん とうにゅうまっちゃ 沢煮腕 豆乳抹茶プリン	627	29.3
2	火	ぎゅうにゅう 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	609	20.1
8	月	にくやさい ぎゅうにゅう 肉野菜うどん 牛乳 もずく入りかき揚げ	643	21.7
9	火	ちゅうかどん ぎゅうにゅう い たまご 中華丼 牛乳 トマト入り卵スープ ミルクゼリーみかんのせ	590	23.6
10	水	ぎゅうにゅう つつ あ カレーピラフ 牛乳 おからとチーズの包み揚げ キャベツとじゃが芋のスープ	668	23.9
11	木	とうにゅう ぎゅうにゅう 豆乳フレンチトースト 牛乳 チリコンカン ジャーマンポテトサラダ	625	28.5
12	金	さんさい ぎゅうにゅう みそしる 山菜おこわ 牛乳 味噌汁 さかな からあ 魚の唐揚げねぎソースかけ	643	32.7
15	月	とり ぎゅうにゅう みそしる 鶏ごぼうごはん 牛乳 味噌汁 とうふ あまず 豆腐つくねの甘酢あんかけ	600	26.4
16	火	ぎゅうにゅう ホットドッグ 牛乳 フレンチサラダ コーンスープ	607	23.5
17	水	ぎゅうにゅう ごまごはん 牛乳 さかな すぶたろう ちゅうかろう 魚の酢豚風 中華風きゅうり	618	24.0
18	木	ぎゅうにゅう ピースごはん 牛乳 おやこたまごや まめい とんじる 親子卵焼き 豆入り豚汁	627	29.3
19	金	いた ぶたにく ぎゅうにゅう 炒めそばの豚肉あんかけ 牛乳 ビーンズポテト くだもの(メロン)	612	19.1
22	月	こ あ ぎゅうにゅう きな粉揚げパン 牛乳 ポトフ もやしのサラダ	643	25.0
23	火	ぎゅうにゅう えびチャーハン 牛乳 さつま芋と小魚の変わり揚げ 中華スープ	671	27.3
24	水	ぎゅうにゅう 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)	615	24.7
25	木	つくだに ぎゅうにゅう ごはん のりとひじきの佃煮 牛乳 さば みそに じる 鯖の味噌煮 けんちん汁	621	30.4
26	金	げんまい ぎゅうにゅう 玄米ごはん 牛乳 にくどうふ いそべあ 肉豆腐 ししゃもの磯辺揚げ	637	28.7
29	月	ぎゅうにゅう チキンカレーライス 牛乳 バリバリサラダ カルピスゼリー	645	18.2
30	火	しょうゆ ぎゅうにゅう 醤油ラーメン 牛乳 はるさめ ちゅうかあ だんご 春雨の中華和え ごま団子	645	27.8
31	水	ぎゅうにゅう ビビンバ 牛乳 わかめスープ だいがくも 大学芋	649	21.0
5月の栄養量平均			630	25.3

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づけたいものです。御家庭でも御協力をお願い致します。

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果

やる気や集中力が 高まる	イライラ しにくくなる	運動能力 アップ	便秘を 予防する	生活リズムが 整う
-----------------	----------------	-------------	-------------	--------------

旬の食材① ～ たけのこ ～



「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。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。5月1日(月)「筍ちらし寿司」を提供します。

旬の食材② ～ グリンピース ～



えんどう豆には、豆を食べる「実えんどう」と、豆が大きくなる前にさやごと食べる「さやえんどう」があります。グリンピースは、さやが青く、柔らかい豆の状態です。生のグリンピースはほくほくとして甘みが強いのが特徴です。5月18日(木)に、「ピースごはん」を提供します。

今月の
献立の
中から

バランスサラダ

<材料 分量(5人分)>

- 小松菜(4cm幅)..... 75g
- にんじん(千切り)..... 20g
- きゅうり(横一斜め)..... 40g
- ホールコーン..... 40g

- A
- 芽ひじき..... 4g
 - つきこんにやく...40g
 - 油揚げ(短冊).....20g
 - 砂糖.....2g
 - しょうゆ..... 3g

いんげん豆(乾燥)....20g

<作り方>

- いんげん豆は水につけておき、茹でておく。
- ひじきは水で戻しておく。
- Aの材料を、砂糖・しょうゆで煮ておく。
- 野菜は、サツと茹でて、水で冷やし水気をきっておく。
- ドレッシングの調味料をよく攪拌し加熱し、粗熱をとってから冷やしておく。
- 具とドレッシングを食べる直前に和える。

- サラダ油.....12.5g
- 酢.....7.5g
- 塩.....1.5g
- 砂糖.....1.5g
- しょうゆ..... 4g
- 粉辛子.....0.25g

たんぱく質・鉄分・カルシウムなど栄養バランスの良いサラダです。水煮のいんげん豆を使用する場合は約40～50gになります。



(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。