



5月分給食献立表



実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	肉野菜うどん 牛乳 もずく入りかき揚げ くだもの(オレンジ)	594	22.2
2	木	～5月5日は端午の節句～ 筍ちらし寿司 牛乳 かつおの揚げ煮 沢煮椀	650	27.2
3	金	憲法記念日		
6	月	振替休日		
7	火	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	617	28.5
8	水	麦ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 五月煮	651	24.7
9	木	中華丼 牛乳 トマト入り卵スープ キャロットゼリー	578	22.2
10	金	カレーピラフ 牛乳 おかかとチーズの包み揚げ キャバツとじゃが芋のスープ	637	23.6
13	月	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
14	火	鶏ごぼろごはん 牛乳 豆腐つくねの甘酢あんかけ 味噌汁	600	26.4
15	水	山菜おこわ 牛乳 魚の唐揚げねぎソースかけ 味噌汁	594	25.1
16	木	ホットドック 牛乳 パリパリサラダ コーンスープ	592	23.9
17	金	ごまごはん 牛乳 魚の酢豚風 中華風きゅうり	618	24.0
20	月	ピースごはん 牛乳 親子卵焼き 豆入り豚汁	591	28.7
21	火	麦ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の味噌煮 切干大根サラダ	619	25.1
22	水	焼きそば 牛乳 カラフルビーンズ チンゲン菜のスープ くだもの(メロン)	544	21.6
23	木	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	金	きな粉揚げパン 牛乳 ポトフ もやしのサラダ	644	24.9
27	月	玄米ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 けんちん汁	583	24.5
28	火	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	14.3
29	水	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ オレンジゼリー	649	20.0
30	木	醤油ラーメン 牛乳 春雨の中華和え 大学芋	659	26.1
31	金	こぎつねごはん 牛乳 切干大根の卵焼き いもこ汁	648	26.8
5月の栄養量平均			617	24.4

5月・10月は、大田区の早寝・早起き・朝ごはん月間

元気に一日のスタートするために、朝食をしっかりと食べるようにしたいものです。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。本校では5月20日(月)～24日(金)に早寝・早起き・朝ごはん週間としています。御家庭でも御協力をお願い致します。



生活リズムを見直そう

新緑が目に見え、季節となりました。子どもたちは、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すすめている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝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。

生活リズムを整えるためのポイント

起きたら、朝日を浴びる 	朝食をよくかんで食べる <p>朝食後、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	昼間は外で体を動かす 	食事は決まった時間に食べる 	早めに布団に入る <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
------------------------	---	-----------------------	--------------------------	---

今月の献立の中から

パリパリサラダ

<材料 分量(5人分)>

- にんじん(千切り) …… 40g
- きゅうり(半月切り)… 75g
- キャバツ(短冊)… 200g
- サラダ油…8g
- しょうゆ…16g
- 酢… 16g
- 砂糖… 2g
- 塩… 0.4g
- 粉辛子…0.3g

<作り方>

- ① 野菜は切ってから、食感が残るように茹でて、水冷後水気をきっておく。
- ② フンタンの皮を油で揚げる。
- ③ Aの調味料をよく攪拌してから加熱し、冷ましておく。
- ④ 食べる直前に③のドレッシングと揚げフンタンを混ぜて完成。

A {

揚げ油…適量
フンタンの皮(短冊)…20g

給食で大人気のサラダです。



(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。