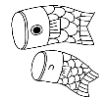


令和3年5月



給食献立表



大田区立矢口東小学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血・肉・骨になる	黄の仲間・ 力・熱になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
6	木	きなこトースト	○	きなこ	バター さとう グラニューとう		626 kcal
		かぼちゃのシチュー		ふたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム	20.5 g
		マセドアンサラダ			じゃがいも あぶら さとう	にんじん きゅうり	
7	金	たけのこちらし寿司	○	あぶらあげ たまご きざみのり	こめ さとう あぶら	にんじん かんぴょう たけのこ さやいんげん	584 kcal
		かつおの揚げ煮		かつお	でんぷん あぶら さとう しろいりこま	しょうが	27.9 g
		沢煮椀		ふたにく	でんぷん	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ	
10	月	山菜おこわ	○	ふたにく あぶらあげ	こめ もちこめ あぶら さとう	にんじん たけのこ ごぼう ぜんまい わらび ほししいたけ	595 kcal
		がんもどきの含め煮		がんもどき	さとう		22.2 g
		味噌汁		あぶらあげ カットわかめ	じゃがいも	たまねぎ	
11	火	カレーピラフ	○	ふたにく むきえび	バター あぶら	にんにく にんじん たまねぎ	618 kcal
		魚のマヨネーズ焼き		ホキ	エッグゲアマヨネーズ (卵不使用)	たまねぎ しめじ	26.0 g
		キャベツとじゃが芋のスープ		ベーコン	あぶら じゃがいも	キャベツ	
12	水	けんちんうどん	○	とりにく あぶらあげ	れいとううどん あぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	585 kcal
		大豆のかき揚げ		だいす むきえび たまご	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ いとみつば	22.7 g
		くだもの(河内晩柑)				かわちばんかん	
13	木	ごまごはん	○		こめ むぎ しろいりこま		648 kcal
		五月煮		こんぶ とりにく	こんにゃく さとう じゃがいも	ほししいたけ にんじん ごぼう たけのこ さやえんどう	23.2 g
		ちくわの磯辺揚げ		やきちくわ たまご あおのり	こむぎこ あぶら		
14	金	ショートニングパン	○		ショートニングパン		719 kcal
		白いんげん豆コロッケ・ポイルキャベツ		しろいんげんまめ ふたひきにく ぎゅうにゅう たまご	あぶら じゃがいも こむぎこ ポテトパウダー なまパンこ	にんじん たまねぎ	23.5 g
		トマトスープ		ベーコン	さんおんどう	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ ホールトマト	
17	月	チキンカレーライス	○	とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	727 kcal
		ひよこ豆サラダ		ひよこまめ	あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり	19.6 g
		キャロットゼリー		こなかんでん		にんじん オレンジジュース レモン	
18	火	ジャージャー麺	○	ふたひきにく	むしちゅうかめん あぶら さんおんどう でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ もやし きゅうり	697 kcal
		かきたまスープ		とりにく たまご	でんぷん	たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	31.3 g
19	水	きじ焼き丼	○	とりにく きざみのり	こめ むぎ さとう		681 kcal
		干草和え		あぶらあげ たまご	つきこんにゃく さとう あぶら しろいりこま	にんじん こまつな	29.0 g
		もずくの味噌汁		もずく とうふ	じゃがいも	たまねぎ ねぎ	
20	木	ピザトースト	○	ベーコン ピザようチーズ	しょくパン あぶら	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム	643 kcal
		キャンディポテト		あぶら さとう バター さつまいも			22.2 g
		大麦入り野菜スープ		ベーコン レンズまめ	おおむぎ あぶら	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ	
21	金	ごまごはん	○	とりにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう	ごぼう たけのこ にんじん ほししいたけ こまつな	677 kcal
		親子卵焼き		とりひきにく たまご	あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ	32.6 g
		豆入り豚汁		ふたにく あぶらあげ だいす とうふ	あぶら こんにゃく じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	
24	月	麻婆豆腐丼	○	ふたひきにく だいす とうふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん こまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ にら	644 kcal
		中華風きゅうり			こまあぶら	きゅうり	27.4 g
		ヌーミータン(コーン入り卵スープ)		とりひきにく たまご	あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ ホールコーン クリームコーン	
25	火	ガーリックフランスパン	○		ソフトフランスパン バター	にんにく	657 kcal
		ハンガリアンシチュー		ふたにく ぎゅうにゅう とうにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ	21.6 g
		パリパリサラダ			ワンタンのかわ あぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ	
26	水	えびチャーハン	○	ふたひきにく むきえび たまご	こめ むぎ あぶら	にんじん ねぎ ほししいたけ	662 kcal
		かぼちゃの包み揚げ		とりひきにく	ぎょうざのかわ あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ かぼちゃ	25.8 g
		中華スープ		ふたにく	マロニー こまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし ねぎ	

★「大田区食物アレルギー対応基本方針」に従い、料理ごとに使用している原材料が詳細にわかる献立表の形式になりました。

27	木	スパゲッティクリームソース	○	ベーコン とりにく きゅうりゆう なまクリーム いんげんまめ	スパゲッティ あぶら パター こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	654 kcal							
		バランスサラダ		ひじき あぶらあげ いんげんまめ	さとう あぶら つきこんにやく	こまつな にんじん きゅうり ホールコーン	24.6 g							
		冷凍りんご				れいとうりんご								
28	金	鶏ごぼうごはん	○	とりにく あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう つきこんにやく	しょうが ごぼう ほししいたけ にんじん こまつな	608 kcal							
		きびなごの唐揚げ		きびなご	あぶら てんぷん こむぎこ	しょうが	21.4 g							
		臭だくさん汁		とうふ	こんにやく じゃがいも	にんじん だいこん しめじ ねぎ								
31	月	高野豆腐のそぼろ丼	○	とりひきにく こうやとうふ	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが にんじん ねぎ ほししいたけ グリンピース	582 kcal							
		芋団子汁		とりにく	こんにやく じゃがいも てんぷん	にんじん だいこん こまつな はくさい	23.1 g							
		くだもの (美生柑)				みしょうかん								
1日あたりの平均栄養価		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 mgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
		645	24.7	22.5	2.9	344	2.2	287	0.38	0.54	32	5.4	93	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。

配慮する栄養素



5月の給食だより

©少年写真新聞社2021

すがすがしくすこしやすい季節となりました。新学期が始まって1か月が経ち、
新しい環境に少しずつ慣れてきた頃かと思えます。大田区では5月・10月を
「早寝・早起き・朝ごはん月間」としています。朝食をしっかり食べて元気に
登校しましょう。

体内時計をととのえる 朝の光と朝ごはん



地球の自転のリズムは、1日24時間周期ですが、人間の体には1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む時計遺伝子が組み込まれています。この体内時計を、毎日修正して、地球の自転のリズムに合わせているのが「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に目覚めて光が目に入ることによって脳にある時計遺伝子が修正され、朝ごはんを食べることで全身の細胞にある時計遺伝子が修正されます。朝ごはんを抜くと、体内時計をととのえることが難しくなります。1日を元気に過ごすためには、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べることが大切です。

©少年写真新聞社2021

ぐっすり眠るために大切なセロトニン

1日をしっかりと活動するには、夜にぐっすり眠ることが大切です。そのためには、朝の光を浴びて、リズムカルな運動をし、食事をよくかんで食べるなどを習慣にして、セロトニンという神経伝達物質を増やすことが大切です。

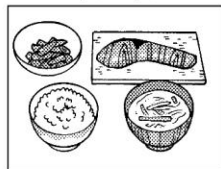


©少年写真新聞社2021

栄養バランスがとれる朝ごはんとは

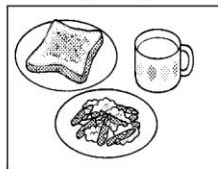
栄養バランスのよい朝ごはんをとるには、主食、主菜、副菜をそろえましょう。主食は、ごはんやパン、うどんなどです。主菜は魚、肉、卵などを使った料理で、副菜は野菜やきのこなどを使った料理です。主食だけではなく、主菜や副菜を組み合わせることが大切です。

和食の例



ごはん・焼き魚・ゆで野菜・みそ汁

洋食の例



トースト・卵と野菜の炒め物・牛乳

©少年写真新聞社2021



©少年写真新聞社2021

今月の献立から

ひよこ豆サラダ (5人分)

- キャベツ (短冊切り) 200g
- にんじん (千切り) 40g
- きゅうり (斜め半月) 50g
- ひよこ豆 (乾燥) 35g
- ※ひよこ豆 (茹で) の場合は 77g

- サラダ油 20g
- 酢 10g
- 砂糖 2.5g
- 塩 2g
- 粉辛子 0.3g

☆給食では衛生管理上、サラダの野菜も茹でたり、ドレッシングも加熱しています。

<作り方>

- ①ひよこ豆を茹でる。※茹でであるレトルトの場合は、そのまま使います。
- ②鍋に湯を沸かし、にんじん→キャベツ→きゅうりの順に入れてサッと茹でる。
- ③ザルにあげて、冷水に水気をきる。
- ④ドレッシングをよく混ぜて、加熱してから冷やす。
- ⑤食べる直前に、野菜・ひよこ豆とドレッシングをまぜる。

