



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	金	☆端午の節句☆ たけのこ ずし ぎゅうにゅう 筍ちらし寿司 牛乳 かつおのごま揚げ煮 沢煮碗	556	27.4
4	月	みどりの日		
5	火	こどもの日		
6	水	ふりかえきゅうじつ 振替休日		
7	木	おおたく ほんしやう あ ☆大田区発祥 揚げパン☆ あげパン(さとう) 牛乳 カレーポトフ チーズサラダ	572	21.4
8	金	グリーンピースわかめごはん 牛乳 五月煮 じゃこ入り海藻サラダ	522	22.7
11	月	ふりかえきゅうじつ 振替休業日		
12	火	キムタクチャーハン 牛乳 きびなごのから揚げ トマト入り卵スープ	548	25.2
13	水	もぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のみそ煮 切り干し大根サラダ	618	25.0
14	木	とうにゅう ぎゅうにゅう 豆乳フレンチトースト 牛乳 ハンガリアンシチュー ひじきとコーンのサラダ	600	25.3
15	金	ぎゅうにゅう チキンカレーライス 牛乳 かいそう 海藻サラダ フルーツポンチ	700	20.0
18	月	ぎゅうにゅう メキシカンライス 牛乳 さかな 魚のモルネソース焼き ABCマカロニスープ	610	28.3
19	火	ぎゅうにゅう みそコーンラーメン 牛乳 だいこん あまそう あお 大根の甘酢和え 青のりビーンズポテト	581	24.1
20	水	ぎゅうにゅう ハヤシライス 牛乳 パリパリサラダ つぶつぶみかんゼリー	703	20.5
21	木	ぎゅうにゅう ごまごぎつねごはん 牛乳 きり ぼ だいこん たまごや 切り干し大根の卵焼き いもっこ汁	651	26.9
22	金	ぎゅうにゅう セルフフィッシュバーガー 牛乳 まめい 豆入りマセドアンサラダ かぼちゃのポタージュ	822	31.6
25	月	まーぼーどうふどん ぎゅうにゅう 麻婆豆腐 丼 牛乳 いかと野菜のスープ くだもの(りんご)	555	25.0
26	火	とり ぎゅうにゅう さいきょうや 鶏ごぼうごはん 牛乳 さわらの西京焼き めかばスープ くだもの(清見レモン)	547	26.7
27	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
28	木	もぎ ぎゅうにゅう い ちゅうかふう 麦ごはん 牛乳 えび入り中華風 卵焼き コーンポテト ワンタンスープ	573	25.9
29	金	うんどうかいおうえんこんだて ☆運動会応援献立☆ ソースカツ(勝つ)丼 牛乳 とうふ やさい こうはく 豆腐と野菜のスープ 紅白ゼリー	719	26.2
5月の栄養量平均			617	25.1

5月・10月は **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18日(月)～22日(金)に早寝・早起き・朝ごはん週間としています。ご家庭でもご協力をお願いいたします。

早寝

早起き

朝ごはん

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

朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。

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

寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。

◆今月の献立紹介◆

5月1日(金) 端午の節句献立
5日の端午の節句にちなみ、筍かつおを取り入れました。筍は成長が早くまっすぐに育つことから、かつおは漢字で「勝つ」「男」と書くことができ縁起がいいことから端午の節句で食べられてきました。旬の味を楽しみましょう。

5月29日(金) 運動会応援献立
練習の成果が十分に発揮できますようにと願いをこめ、カツ(勝つ)丼と紅白ゼリーを取り入れました。

給食レシピ

魚のモルネソース焼き

- <材料 分量(5人分)>
- <作り方>
- ① 白身魚に白ワインをふり、塩、こしょうで下味をつける。
 - ② フライパンでバターを溶かし、小麦粉を加える。バターが沸騰し、泡が出てきたら牛乳を加えて手早く混ぜる。加熱をしながら混ぜてとろみをつけ、塩、こしょうを加えて混ぜる。表面につやを出し、クリーム状にしてホワイトソースをつくる。
 - ③ 耐熱紙皿に1の魚を入れ、2のソースをかけ、上からチーズとパセリをかける。
 - ④ オープンで焼く。
(焼き時間は、ご家庭のオープンで調節してください)

給食で大人気の魚メニューです。白身魚はくせが少なく、ホワイトソースやチーズがのるため魚が苦手な児童にも食べやすいです。

(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。