



5月給食献立表



大田区立大森第三中学校

実施日	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー	たんぱく質
1	金	♪八十八夜・地産地消給食♪ ごはん 牛乳 新茶ふりかけ 五月煮魚の西京焼き 白玉汁	kcal 719	g 37.1
7	木	四川豆腐丼 牛乳 春巻き わかめスープ	826	32.6
8	金	焼きカレーパン 牛乳 ポトフ キャロットドレッシングサラダ ヨーグルト(プレーン)	721	32.0
11	月	ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ 果物(メロン)	846	27.3
12	火	♪郷土料理給食(北海道)♪ ごはん SDGsふりかけ 牛乳 ポテトサラダ 魚のちゃんちゃん焼き どさんこ汁	710	29.9
13	水	♪大田区B報グルメ♪ 大田夕焼きそば 牛乳 卵スープ 肉団子のもち米蒸し	712	33.5
14	木	二色サンド(いちごジャム・クリームチーズ) 牛乳 チキントマトシチュー さつま芋サラダ 果物(清見タンゴール)	745	24.7
15	金	♪郷土料理給食(宮崎県)♪ ごはん 牛乳 チキン南蛮 梅おかかおえ 吉野汁	824	32.5
18	月	ビビンバ 牛乳 棒ぎょうざ 中華スープ	719	29.9
19	火	ガーリックトースト 牛乳 コーンとひじきのサラダ 米粉のクリームシチュー	723	25.3
20	水	鶏にら丼 牛乳 みそけんちん汁 果物(デコボン)	763	31.5
21	木	♪5月バースデー給食♪ クリームスバグティ 牛乳 パリパリサラダ ベークドチーズケーキ	951	32.5
22	金	豚肉のしぐれご飯 牛乳 魚のゆず風味焼き かぶのごまおえ 芋煮汁	705	36.5
25	月	♪世界の料理(ギリシャ)♪ ミルクパン 牛乳 ムサカ レモンマリネ	702	31.5
26	火	ご飯 骨太ふりかけ 牛乳 鶏肉の照り焼き 切干大根のサラダ すいとん汁	816	37.1
27	水	豚肉のしょうが焼き丼 牛乳 冬瓜のすまし汁 ぶどうゼリー	701	26.7
28	木	上海麺 牛乳 白菜スープ 濃厚ココアゼリー	702	31.2
29	金	♪運動会応援給食♪ カツカレー 牛乳 海藻サラダ 果物(冷凍みかん)	927	29.9
30	土	運動会(お弁当持参)		

給食だより



大田区では、5月と10月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」とし、基本的な生活習慣の確立を目指し取り組んでいます。基本的な生活習慣を整えるために、できることから始めてみましょう。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日朝ごはんを食べていますか?寝坊して食べる時間がなかったり、おなかがすいていなくて食べられなかったり、もともと食べる習慣がない人もいるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源としてとても大切です。また、朝ごはんを毎日食べている人は、そうでない人に比べて、学力や運動能力が高い傾向にあることがわかっています。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう。

栄養バランスも意識しましょう

主食 ごはん おにぎり パン	+ 汁物 野菜のみそ汁 野菜スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	+ 果物 バナナ オレンジ
			+ 牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト

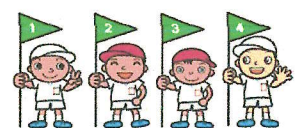
人気の献立の中から

パリパリサラダ

材料 分量(4人分)

- にんじん …… 1/4本
- きゅうり …… 2/3本
- キャベツ …… 葉大4枚
- サラダ油 …… 小さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1
- 酢 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 小さじ2/3
- 塩 …… 少々
- 粉辛子 …… 少々
- ワンタンの皮 …… 30g
- 揚げ油 …… 適量

- ① にんじん・きゃべつは短冊切り、きゅうりは斜め薄切りにする。
- ② にんじん、きゅうり、キャベツを茹で、茹で上がったら水で冷まし、よく水を切る。(お好きな生野菜に変えてもよい)
- ③ 調味料類を合わせて加熱し、ドレッシングを作る。
- ④ ワンタンの皮は細切り、ワンタンの皮を油でさっとあげる。
- ⑤ 野菜の上に、ワンタンの皮をのせ、ドレッシングをかけて仕上げる。



(注) 食材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。