



# 5月 給食献立表



日にち	曜日	献立	栄養量	
			エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金	たけのこ寿司 牛乳 かつおの揚げ煮 すまし汁 抹茶ミルクゼリー	737	32.0
4	月	みどりの日		
5	火	こどもの日		
6	水	振替休日		
7	木	豚肉と玉ねぎの甘辛炒め丼 牛乳 野菜の甘酢和え わかめみそ汁	746	28.9
8	金	ベーコンピラフ 牛乳 魚のケチャップ和え ヌードルスープ	743	19.6
11	月	四川豆腐丼 牛乳 卵とコーンの中華スープ 果物(不知火)	739	29.8
12	火	わかめごはん 牛乳 鮭の南部焼き じゃがいものきんぴら 小松菜のみそ汁	714	33.7
13	水	ツナポテトドッグ 牛乳 コーンとわかめのサラダ トマトスープ	733	32.0
14	木	ごはん 牛乳 小魚の甘辛揚げ 磯和え みそバター肉じゃが	777	29.5
15	金	スパゲッティミートソース 牛乳 ポテトのチーズ焼き 洋風卵スープ	787	36.8
18	月	ビビンバ 牛乳 わかめ卵スープ 果物(冷凍みかん)	740	30.6
19	火	ごはん 牛乳 高野豆腐と野菜の揚げ煮 キャベツとじゃがいものみそ汁	790	30.4
20	水	焼きカレーパン 牛乳 ポトフ オレンジゼリー	730	30.1
21	木	ホイコーロー丼 牛乳 サンラータンスープ 果物(りんご)	749	30.7
22	金	青菜とじゃこのチャーハン 牛乳 魚の香味揚げ 中華スープ	721	36.7
25	月	山菜ご飯 牛乳 卵焼き 豚汁	746	32.0
26	火	ごはん のりの佃煮 牛乳 魚のしょうが風味焼き 五目豆 みそ汁	731	34.5
27	水	ごまビスキュイパン 牛乳 コーンシチュー マカロニサラダ	769	26.9
28	木	塩焼きそば 牛乳 きくらげスープ マーラーカオ	707	31.6
29	金	ソースカツ丼 牛乳 白菜ともやしの和え物 わかめスープ	732	29.7
平均			744	30.9

## \* 食育だより \*

新学期が始まって、約1ヶ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきたころだと思います。ゴールデンウィークが明けると、大きな学校行事のひとつ、運動会があります。運動会の練習も始まり、疲れがたまりやすい時期なので、食事や睡眠に気を付けて毎日元気に過ごせるようにしましょう。

毎月19日は  
「食育の日」  
だっぴー!



### ～今月の献立より～

#### <1日 八十八夜>

立春から数えて八十八日目の日で、稲の種をまくのに良い日とされている日です。また、新茶の茶摘みも行われ、この日にお茶を飲むと長生きできるとも言われています。給食では、八十八夜にちなんで、抹茶ミルクゼリーを作ります。



#### <1日 鯉(かつお)>

5月ごろになると、九州や四国のほうから、黒潮に乗って、かつおが相模湾や銚子沖に北上してきます。この時期のかつおを、東京では昔から「初がつつお」と呼び、出始めの食べ物を好む江戸の人には親しまれてきました。1日の給食では、油で揚げたかつおに、甘辛のタレを絡めて味付けをした、かつおの揚げ煮が登場します。



### 早寝・早起き・朝ごはん月間!!

大田区では、毎年5月と10月を、「早寝・早起き・朝ごはん月間」としています。朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるための大切な食事です。元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムを整えましょう。



5月末には運動会が予定されているため、いつもより運動量が多くなります。朝ごはんを抜いたり、睡眠不足だったりすると、注意力が低下し、ケガをする原因にもなりかねません。万全の体調で運動会に臨めるよう、日ごろから規則正しい生活を心がけていきましょう。

### ～運動中の水分補給について～

運動中はたくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかくときの水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、のどが渇く前に、こまめに水分を補給するようにしましょう。

※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。