



# 5月 こんだてひょう



## 目標 食事のマナーを身に付けよう

新学期がスタートしてから、あっという間に一ヶ月が過ぎました。五月は一年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、体調を崩さないように注意が必要です。これから運動会の練習も始まります。睡眠をしっかりとり体調を整え、朝ごはんを食べてから登校するようにしましょう。

### 五月は大田区の【早寝・早起き・朝ごはん】月間です。

元気に一日のスタートをきるために、朝ごはんは大切な食事です。朝ごはんをきちんと食べることで、午前中に必要なエネルギーや栄養素を得ることができます。また、眠っている間に休んでいた脳や体を目覚めさせ、胃や腸が働き排泄を促し、一日のリズムを作ります。

### \*献立の紹介\*

29日の「うどんとかいおうえんきゅうしょく」のたれかつは、新潟発祥の食べ物です。新潟では薄めのトンカツを甘いタレにくぐらせ、ごはんにのせたタレカツ丼として食べられていますが、給食ではチキンカツをタレにくぐらせ、ごはんにのせて提供します。

### \*給食当番にお願い\*

衛生面を考慮してマスクをお持ちください。普段からランドセルのポケットに1枚入れておくと安心です。



<b>金</b>
<b>1</b>
こどものひきゅうしょく ちまきふうまぜごはん ぎゅうにゅう はるまき あおなとイカのスープ ヨーグルト

<b>木</b>	652kcal タンパク質25.9g
<b>7</b>	<b>8</b>
ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ くだもの(カラマンダリン)	にしよくサンド ぎゅうにゅう まめとマカロニのトマトに コールスローサラダ クルトン

<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	595kcal タンパク質26.8g	589kcal タンパク質27.0g
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
むぎごはん ごましお ぎゅうにゅう さかなとこうやどうふのチリソース はるさめスープ	じゃこわかめごはん ぎゅうにゅう おやこやき とんじる	あんかけやきそば ぎゅうにゅう ちゅうかあえ リンゴゼリー	スタミナぶたどん ぎゅうにゅう さつきじる くだもの(なつみ)	セルフフィッシュバーガー (まるパン・さかなのフライ) ぎゅうにゅう ゆでやさい ミネストローネスープ
606kcal タンパク質24.6g	649kcal タンパク質33.2g	610kcal タンパク質24.8g	594kcal タンパク質26.4g	668kcal タンパク質31.9g
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
ソフトフランスパン ぎゅうにゅう なすのミートグラタン コーンとやさいのスープ	げんまいごはん のりのつくだに ぎゅうにゅう さかなのやさいあんかけ みそしる	チキンカレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ オレンジゼリー	こんぶごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ かきたまじる	ナポリタン ぎゅうにゅう マセドアンサラダ フルーツポンチ
654kcal タンパク質29.7g	571kcal タンパク質28g	660kcal タンパク質21.6g	620kcal タンパク質26g	583kcal タンパク質23.5g
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
キャロットライスのクリームソースかけ ぎゅうにゅう バランスサラダ くだもの(きよみオレンジ)	ピザトースト ぎゅうにゅう キャロットポタージュ クルトン アスパラガスのサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそあえ えのきとたまごのスープ	カレーピラフ ぎゅうにゅう タンドリーチキン チーズのふわふわスープ	うどんとかいおうえんきゅうしょく たれかつ丼 ぎゅうにゅう もやしのサラダ すましじる くだもの(れいとみかん)
650kcal タンパク質20.9g	582kcal タンパク質22.9g	583kcal タンパク質29.3g	626kcal タンパク質30.3g	692kcal タンパク質29.5g

※ 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倍です。

※ 食材料購入ならびに学校行事等の都合等により、献立を変更することがあります。