



5月 きゅうしょくこんだてひょう



こんげつのもくひょう→けんこうなからだをつくろう。

大田区立道塚小学校

実施日	献立	栄養量		『あか』のグループ からだをつくる	『きいろ』のグループ ねつやちからのもとななる	『みどり』のグループ からだのちようしをとのえる								
		エネルギー	たんぱく質											
1月	スパゲティミートソース マセドアンサラダ よもぎのケーキ きゅうにゅう	kcal	g	ぶたにく とりにく チーズ きゅうにゅう	スパゲティ あぶら こむぎこ さとう バター じゃがいも マヨネーズ なまクリーム	にんにく しょうが セロリー にんじん マッシュルームみず トマトピューレ きゅうり ホールコーン								
2火	さくらえびのまぜごはん さわらのしんちゃあげ はるキャベツのいそあえ くずきりじる ぎゅうにゅう	647	20.0	ちりめんじゃこ かつおぶし さくらえび あおのり さわら たまご のり ぶたにく どうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ あぶら くずきり	キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ								
8月	ちゅうかちまき うずらのたまごのしょうゆに わかたけじる フルーツポンチ ぎゅうにゅう	630	22.1	ぶたにく うずらのたまご わかめ どうふ ぎゅうにゅう	もちごめ あぶら さとう	にんじん たけのみずくに ごまつな ほししいたけ ねぎ グリンピース もも(缶) みかん(缶) バイン(缶) バナナ								
9火	あおまめごはん とうきょうキャベツのメンチカツ ミニマト けんちんじる ぎゅうにゅう	688	25.4	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら さとう こんにやく さといも	グリンピース たまねぎ キャベツ にんにく ミニマト だいこん にんじん ごぼう ねぎ								
10水	マーボーどうふどん わかめスープ かんきつ ぎゅうにゅう	607	23.3	ぶたにく どうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たまねぎ いら ねぎ かわちばんかん								
11木	カレーピラフ チリコンカン グリーンサラダ ぎゅうにゅう	601	25.1	とりにく ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ さとう	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルームみずくに にんにく キャベツ トマトピューレ きゅうり ブロッコリー								
12金	ごはん ごまつなふりかけ あごてん いもとわかめのみそじる かんきつ ぎゅうにゅう	625	28.1	どひうおすりみ たらすりみ ちりめんじゃこ かつおぶし たまご どうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ごま ながいも じゃがいも さとう	ごまつな ごぼう にんじん ねぎ しょうが たまねぎ きよみオレンジ								
15月	ごはん ぶたにくのしょうがいため だいずもやしのおひたし ごまふうみのみそじる ぎゅうにゅう	615	25.0	ぶたにく かつおぶし どうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ねりごま すりこめ	たまねぎ だいずもやし ごまつな えのきたけ だいこん しめじ ねぎ								
16火	キャロットライスのきのこソースがけ アスパラサラダ りんご ぎゅうにゅう	725	24.2	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ しょうが しめじ えのきたけ なましいたけ キャベツ きゅうり アスパラガス ホールコーン りんご								
17水	えだまめとじゃこのごはん とりにくのみそれに なめことどうふのすましじる かんきつ ぎゅうにゅう	571	26.2	とりにく ちりめんじゃこ あぶらあげ どうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	だいこん ねぎ なめこ えだまめ あまなつ								
18木	ごはん かつおのたつたあげ おかかあえ しんじゃがのそぼろに ぎゅうにゅう	629	25.7	かつお ぶたにく あつあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく あぶら じゃがいも	しょうが ごまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ グリンピース								
19金	さんさいおこわ だいずとじゃこのかわりあげ かきたまじる ぎゅうにゅう	597	25.6	ぶたにく ちりめんじゃこ だいず けずりぶし どうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま あぶら じゃがいも さとう	にんじん たけのみずくに ごぼう ぜんまい わらび たまねぎ ごまつな								
22月	しょうがとりそぼろごはん ちくさやき やさいとゆばのごますあえ だいこんのみそじる ぎゅうにゅう	624	29.5	とりにく たまご ゆば あぶらあげ	こめ むぎ あぶら さとう すりごま	にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ ごまつな もやし きゅうり えのきたけ だいこん はくさい ねぎ								
23火	かいせんかきあげどん するがじる まっちゃしらたまだんご ぎゅうにゅう	677	22.7	さくらえび いか たまご とりにく はんぺん きなこ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま こむぎこ あぶら さとう しらたまご	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん ほししいたけ えのきたけ								
24水	パンブキンパン えびマカロニグラタン キャベツとウインナーのスープ ぎゅうにゅう	608	25.6	とりにく むきえび ウインナー チーズ ぎゅうにゅう	パンブキンパン バター あぶら こむぎこ マカロニ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが ブロッコリー キャベツ パセリ								
25木	ゆかりごはん まめあじのなんばんづけ そらまめのおしゆで いなかじる ぎゅうにゅう	668	29.1	まめあじ あぶらあげ どうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく さといも	にんじん たまねぎ そらまめ だいこん しめじ								
26金	さんしょくごはん さつきに しめじいりおひたし ぎゅうにゅう	581	24.9	とりにく たまご ごんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも しらたき	ごぼう にんじん さやいんげん たけのみずくに ごまつな もやし はくさい しめじ								
29月	フムスとチキンのサンドイッチ コーンサラダ モロヘイヤのスープ ぎゅうにゅう	588	27.4	とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	ショートニングパン さとう あぶら	しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ モロヘイヤ								
30火	ごはん さばのねぎソースがけ ごまつなとひじきのあえもの とんじる ぎゅうにゅう	648	28.9	さば ひじき あぶらあげ ぶたにく どうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく	にんにく しょうが ねぎ もやし ごまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ								
31水	トマトたっぷりチキンカレーライス まめばりかいそうサラダ かんきつ ぎゅうにゅう	744	21.8	とりにく かいそうミックス だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ ワカウのかわ	しょうが にんにく にんじん キャベツ たまねぎ ホールマト きゅうり トマトピューレ あまなつ								
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B ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	マグネシウム mg	亜鉛 mg
		635	25.4	20.8	2.5	355	2.4	263	0.39	0.53	25	4.7	103	3.1

(注1) 栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.9倍、高学年1.1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。

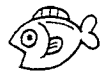
5月 きゅうしょくこんだてひょう

今月の目標 → 『健康な体を作ろう!』



今月は「早寝・早起き・朝ごはん」月間です！健康な体を作るためには、給食を残さず美味しく食べることも大切ですが、規則正しいリズムで生活をして朝ごはんを毎日しっかり食べることも、とっても大切です。みなさん、毎日欠かさず朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんには、眠っていた脳を目覚めさせて、体全体を活動モードに切り替える働きがあります。エネルギーが補給されることによって活動の意欲が高まったり、集中力・記憶力が高まったりします。5月の早寝・早起き・朝ごはん活動ではチェックカードのパーフェクトを目指して、健康な体を作りましょう！



☆☆☆ 5月のこんだてについて ☆☆☆



○5月8日(月) 季節の行事 五節句・端午の節句(こどもの日)

☆ 中華ちまき うすらの卵の醤油煮 若竹汁 フルーツポンチ 牛乳

5月5日の端午の節句は、子どもたちがたくましく元気に育つように願いを込めて、みんなでお祝いする日です。現代では、こいのぼりやかぶとを飾ったり、柏餅やちまきを食べたり、菖蒲湯に入ったりなどの風習があります。

給食では、竹の皮で包んだちまきを手作りして、ほかほかの作り立てを子どもたちに届けます。

○5月12日(金) ◎ 地場産物献立・八丈島のとびうおを使用した献立 ◎

☆ ごはん 小松菜ふりかけ あご天 味噌汁 清見オレンジ 牛乳 ☆

道塚小学校では、東京都産の地場産物を沢山給食にとり入れて、子どもたちに紹介していきます。5月は、東京都の八丈島産のとびうおが主役です。3月から5月にかけて八丈の海にやってくるのとびうおは「春とび」と言われ、春とびが水揚げされると、島では「ああ、春が来た」と季節の訪れを実感するそうです。とびうおのすり身を野菜と一緒に給食室で丁寧に練って、とっておきのさつまあげをお届けします。

○5月18日(木) ◆お魚の日献立◆ 旬の魚・「かつお」の献立

☆ ごはん かつおの竜田揚げ おかか和え 新じゃがのそぼろ煮 牛乳 ☆

かつおには、旬の季節が2回あることを知っていますか。かつおは温かい海に生息するため、季節によって海を周遊しています。日本近海では、春にかけて北上してくる「のぼりがつお」と、秋にかけて南下をする「戻りがつお」がどちらも好まれていて、今の季節のかつおは前者にあたります。真っ赤な赤身のかつおはたんぱく質もビタミン、鉄分も大変豊富で、育ち盛りに必要な栄養がぎゅっ！と詰まっています。

○5月23日(火) ◆郷土料理◆ 静岡県の食文化紹介の献立

☆ 海鮮かきあげ丼 駿河汁 抹茶白玉団子 牛乳 ☆

日本のほぼ中央に位置する静岡県は、山地から流れ出た富士川、大井川、天竜川が縦断する、肥沃な土地を形成しています。豊かな自然を活用してお茶やみかんの生産が盛んで、また水産物にも大変恵まれています。静岡県の特産物を織り交ぜながら献立を組みました。その土地柄と合わせて紹介をします。

○5月29日(月) ◇世界の料理◇ エジプトの食文化紹介の献立

☆ チキンとフムスのサンドイッチ コーンサラダ モロヘイヤスープ 牛乳 ☆

エジプトは「ナイルの賜物」と言われるように、ナイル川の豊かな水の恵みを受けて発展してきた国です。文明の中心地であり、各地方の人や文化の行き来も盛んだったことから、周辺の国々の影響を受けつつ与えつつ、独自の食文化を作り上げてきました。保存がきく貴重なたんぱく質の宝庫として、エジプト料理は「豆」を活用していることが一つ特徴です。ひよこ豆のディップであるフムスと、ケバブの味付けをしたチキンをはさんで、サンドイッチを作ります。

