

令和5年5月 献立表



南知多町学校給食センター

食べ物カレンダー



たけのこ

【今月の目標】
食器を正しく置こう

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		626
	さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ					マヨネーズ	
	キャベツのごまあえ	ハム		キャベツ きゅうり	さとう	ごま		781
	けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ねぎ ごぼう だいこん	でんぷん		
2 火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		689
	★きびなごのからあげねぎソース	きびなご		ねぎ	ねぎ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	
	きつねじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ	でんぷん		788
	やさしいこのものあえ			たくあん キャベツ きゅうり もやし				
	★かしわもち	あずき				もちごめ さとう		
8 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		669
	★キャベツいりミンチカツ	ぶたにく			キャベツ	パンこ こむぎこ	あぶら	
	きりぼしだいこんのふくめに	はんぺん あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん いんげん	さとう		810
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ			
9 火	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		648
	トマトのスパゲッティ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	スパゲッティ さとう	オリーブあぶら	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	797
	とりにくのこうみやき	とりにく						
10 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		638
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぷん		
	こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		773
	みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく ごぼう ぶなしめじ ねぎ	でんぷん		
11 木	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		691
	★ひとくちカツ	ぶたにく				こむぎこ パンこ	あぶら	
	カレーライス	ぶたにく	チーズ		にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		854
	ダイコンサラダ	ツナ			きりぼしだいこん だいこん きゅうり コーン			
12 金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		664
	★やきぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ	こむぎこ でんぷん さとう		
	マーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	でんぷん さとう	ごまあぶら	832
	ハンパソウサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま	
15 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		629
	★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	ひじきのいために	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	764
	たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ		
16 火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		593
	★しゅうまいのあまずあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ハム		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	731
	みそラーメンスープ	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし ほうさい ねぎ コーン			
17 水	カレーピラフ	とりにく		あかペーマン	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ えだまめ にんにく	アルファかまい	オリーブあぶら	604
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	チーズサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	729
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも		
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		
18 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		633
	★とうふだんご(小2こ・中3こ)	とりにく とうふ			たまねぎ			
	きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	ごまあぶら	787
	なまあげのうまに	なまあげ ぶたにく はんぺん		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ いんげん しいたけ しょうが	さとう でんぷん		
「南知多のお魚の日」	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		631
	★まぐろとごぼうのだいずがらめ	まぐろ だいず			ごぼう	さとう	あぶら	
	しらすぼしとわかめのすのもの		しらすぼし わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	776

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		かきたまじる	わかめを使っています。	とりにく たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぷん	小中

日 曜	献 立 名	主な材料とのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小 中
22 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		615
	★ハンバーグのおろしかけ	ぶたにく ぎゅうにく とりにく			だいこん たまねぎ	さとう パンこ		
	キャベツのしおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう		
	わかたけじる	とりにく かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ えのきたけ たまねぎ			
23 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		702 852
	★はるまき	ぶたにく		にんじん	もやし キャベツ	こむぎこ	あぶら	
	ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	
	はっぼうさい	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ しいたけ きくらげ	でんぶん		
24 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		625 756
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	でんぶん さとう		
	ちぐさあえ	こうやどうふ ハム		にんじん こまつな	キャベツ	さとう		
	とうにゅういりしるみそじる	とうふ ぶたにく みそ とうにゅう	わかめ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ しめじ えのきたけ			
25 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		629 761
	★けんちんしのだのにくみそかけ	ぶたにく みそ たら とうふ あぶらあげ だいず		にんじん	しょうが	さとう でんぶん	あぶら	
	キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし			
	さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ たけのこ しいたけ			
26 金	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチパンズパン		635 857
	★エビカツ	えび たら			たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	
	マリネサラダ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
	じゃがいものクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン エリンギ	じゃがいも こむぎこ	バター	
29 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		601 747
	★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく			たまねぎ ごぼう	さとう		
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きゅうり コーン きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら ごま	
	ゆぼとうふのすましじる	ゆぼ とうふ かまぼこ とりにく	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ	でんぶん		
30 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		624 778
	さわらのこうみソースかけ	さわら			しょうが	さとう でんぶん		
	ビーフンいりやさしいため	ツナ		あかピーマン あおピーマン	キャベツ	さとう ビーフン	ごまあぶら	
	チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	はるさめ でんぶん		
31 水	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロスロールパン		693 862
	★あじのフリッター(小2こ・中3こ)	あじ	あおさこ			こむぎこ	あぶら	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ	バター	
	オレンジ				オレンジ			

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準
(kcal) 小650
中830

端午の節句と食べ物・行事

給食予定回数 20回

ちまき (粽)



中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。

かしわもち (柏餅)



新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという柏の葉でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

しょうぶ湯 (菖蒲湯)



その名が「尚武(武芸にこそむ)」にも通じる葉草の菖蒲(しょうぶ)の葉をお風呂に入れて健康を願います。

子どもたちの健やかな成長を願い、給食では行事食を実施しています。5日が祝日のため、給食では2日にかしわもちを出します。自分たちの成長に感謝しながら食べてほしいと思います。お楽しみに！

食べもののはたらきを知ろう

食品は、おもに含まれる栄養素によって6つの食品群に分けられます。健康で丈夫な体をつくるためには栄養にかたよがないよう6つの食品群からバランスよくとることが大切です。毎日の食事の中で、心がけましょう。

給食は、多様な食品を適切に組み合わせさせて6つの食品群をとるようにしています。ぜひ、家庭の食事でも意識してみてください。



食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
おもな栄養素	たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA(カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質
おもな働き	筋肉・血液・皮ふ・内臓などをつくる	骨や歯をつくるもとになる	成長を助け、目のはたらきをよくしたり、抵抗力をつける	傷の回復を早めたり、抵抗力を高める	エネルギー源になる	エネルギー源になる
多く含むおもな食品						
	魚・肉・卵・豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油・バター・マヨネーズ・ナッツ

