



日	曜	献立名	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
			炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	
1	火	ごはん	ごはん			605
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		とうふのすましじる		とうふ かまぼこ	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	
		とりにくのてりやき	さとう でんぷん	とりにく		
		やさいのたくあんあえ			キャベツ きゅうり たくあん	
		★かしわもち	あずき さとう じょうしんこ			741
2	水	ごはん	ごはん			623
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		はるやさいのふくめに	さとう	とりにく はんぺん あつあげ	にんじん だいこん たまねぎ たけのこ れんこん こんにやく さやいんげん	
		ちくわのカレーあげ	こむぎこ こめあぶら	ちくわ		
		こうやどうふとこまつなのあえもの	さとう	こうやどうふ	こまつな キャベツ	826
7	月	むぎごはん	むぎごはん			647
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		マーボどうふ	さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	
		★あいちけんさんキャベツいりぎょうざ(小2こ・中3こ)	こむぎこ	ぶたにく	キャベツ	
		ピーフンいりやさしいため	ピーフン さとう ごまあぶら	ツナ	にんじん キャベツ ピーマン	843
8	火	ごはん	ごはん			584
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		さわにわん		ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん たけのこ しいたけ ねぎ	
		★さばのぎんがみやき	さとう	さば みそ		
		やさいのゆかりあえ			キャベツ もやし ゆかりこ	738
9	水	クロスロールパン	パン			647
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		やきそば	めん	ぶたにく いか はんぺん あおき	キャベツ にんじん しょうが	
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ごま さとう ごまあぶら	ハム	きりぼしだいこん きゅうり コーン	
		おうとう			もも	772
10	木	ごはん	ごはん			680
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう	ぶたにく はんぺん	にんじん たまねぎ えだまめ	
		★あじフライのなんぼんだれかけ	こめあぶら さとう ごまあぶら パンこ	あじ	ねぎ	
		はるキャベツとアスパラガスのサワーあえ	さとう	ハム	アスパラガス キャベツ コーン レモンかじゅう	838
11	金	ごはん	ごはん			614
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		たまふじる	たまふ	とうふ かまぼこ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	
		★けんちんしのなのナッツみそかけ	さとうアーモンド ごま でんぷん あぶら	みそ とうふ あぶらあげ たら		
		うのはなのいりに	こめサラダあぶら さとう	おから たまご	れんこん ピーマン コーン えだまめ	773
14	月	ごはん	ごはん			638
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		はっぼうたん	でんぷん	ぶたにく うずらたまご	もやし たけのこ しいたけ きくらげ コーン チンゲンサイ	
		★はるまき	こめあぶら こむぎこ	ぶたにく	キャベツ もやし にんじん	
		ささみのちゅうかサラダ	さとう ごまあぶら	ささみ	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	807
15	火	くろロールパン	パン			672
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		チキンピーズ	さとう こむぎこ バター じゃがいも	とりにく だいず チーズ ひよこめ レッドキドニー マローファットピース	たまねぎ にんじん パセリ トマト	
		ハムとコーンのサラダ	ドレッシング	ハム	キャベツ きゅうり コーン	
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんゼリー バインアップル もも	858
16	水	むぎごはん	むぎごはん			648
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		こうやどうふのたまごとじに	さとう でんぷん	とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	
		★レバーいりつくね(小2こ・中3こ)	でんぷん	とりにく	たまねぎ	
		やさいのごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ もやし	842
17	木	ソフトめん	めん			719
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		にくみそかけ	さとう でんぷん	ぶたにく だいず はんぺん あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	
		★こちししゃもフライの レモンしょうゆかけ(小中2び)	こめあぶら さとう パンこ	こちししゃも	レモンかじゅう	
		きりぼしだいこんのふくめに	さとう		きりぼしだいこん れんこん こんにやく さやいんげん	858
18	金	「南知多のお魚の日」 ごはん	ごはん			591
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		わかたけじる		とうふ かまぼこ わかめ	たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ	
		★あつやきたまごのしょうがあんかけ	さとう でんぷん	たまご	しょうが	
		あなごちらしのぐ	さとう	あなご こうやどうふ あぶらあげ	しいたけ にんじん れんこん	751

日 曜	献 立 名	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal) 小 中
		炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	
21 月	はつがげんまいごはん	はつがげんまいごはん			630
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	じゃがいも こむぎこ バター さとう	ぶたにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ トマト	799
	ホキのハーブやき	こむぎこ オリーブあぶら	ホキ		
	チーズサラダ	ドレッシング	チーズ	キャベツ コーン きゅうり	
22 火	ごはん	ごはん			607
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	かきたまじる	でんぷん	とりにく たまご とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	776
	やさいのかきあげ	こむぎこ こめあぶら さとう でんぷん		たまねぎ にんじん	
	いかとたけのこのすみそあえ	さとう	いか みそ	たけのこ きゅうり さやいんげん	
23 水	ごはん	ごはん			626
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	はるさめスープ	はるさめ でんぷん	とりにく	にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ しいたけ	825
	★しゅうまいのからししょうゆかけ(小2こ・中3こ)	こむぎこ さとう	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	
	ちゅうかめいりりサラダ	めん さとう ごま ごまあぶら	ツナ たまご	キャベツ にんじん きゅうり	
24 木	ごはん	ごはん			684
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ぶたじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん ごぼう えのきたけ こんにやく ねぎ	860
	★コロッケ	こめあぶら じゃがいも パンこ	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ	
	ひじきとだいずのふくめに	さとう ごまあぶら	ひじき だいず あぶらあげ はんぺん	にんじん えだまめ	
25 金	たけのこごはん	アルファかまい さとう	とりにく	たけのこ しめじ にんじん しいたけ えだまめ	602
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	★とうふハンバーグのおろしだれかけ	あぶら さとう でんぷん	とりにく とうふ だいず	だいこん たまねぎ	726
	かいそうサラダ		こんぶ わかめ ふのり とさかのり ツナ	キャベツ れんこん きゅうり	
28 月	サンドイッチパンズパン	パン			640
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	やさいスープ	じゃがいも	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ バセリ コーン	799
	えびカツ	こむぎこ パンこ こめあぶら	えび たら		
	マリネ	こめサラダあぶら さとう		キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	
29 火	ごはん	ごはん			627
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	みだくさんじる	じゃがいも でんぷん	とりにく あつあげ みそ	にんじん しめじ だいこん ねぎ	793
	かつおのみりんやき	さとう でんぷん	かつお	しょうが	
	カリッときんぴら	きつまいも こめあぶら アーモンド ごま ごまあぶら さとう	だいず	ごぼう さやいんげん こんにやく	
30 水	むぎごはん	むぎごはん			594
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	カレーライス	じゃがいも	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	759
	しらすぼしとアスパラガスのナッツあえ	ごまあぶら アーモンド ごま さとう	しらすぼし ハム	アスパラガス きゅうり キャベツ コーン	
	オレンジ			オレンジ	
31 木	ソフトめん	めん			707
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	わふうじる	でんぷん	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお	ぜんまい わらび たけのこ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	828
	きなこあげパン	パン こめあぶら さとう	きなこ		
	ちぐさあえ	さとう	たまご ハム	こまつな キャベツ もやし	

## 今月の行事食

### 端午の節句 (たんごのせっく)

#### かしわもち

5月5日は、こどもの日です。端午の節句ともいいます。「難を避ける」縁起ものとして、かしわ餅やちまきをお供えます。給食では、1日(火)に「かしわ餅」をつけます。かしわ餅は、餅をかしわの葉で包んだものです。かしわの葉は、新しい芽が出てくるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められています。

#### 魚を食べよう

##### 頭や骨

カルシウム、DHA、脂質、たんぱく質、タウリン

##### 筋肉

たんぱく質

##### 血合い肉

ビタミンB<sub>2</sub>、タウリン、鉄、脂質、IPA

##### 皮

亜鉛、脂質



##### DHA (ドコサヘキサエン酸)

- ・脳のはたらきをよくする。
- ・記憶力がよくなる。
- ・血液をサラサラにする。

##### IPA (イコサペンタエン酸)

- ・血液をサラサラにする。
- ・血管を健康に保つ。
- ・血中コレステロールを下げる。

## 「命の恵み ♥ いただきます」

### キャベツ

生産者 山本 功 (いさお) さん

南知多町の畑で10月から5月までキャベツを育てています。10日(木)と15日(火)の給食に、春キャベツを届けます！新鮮で柔らかなキャベツをお楽しみに♪



いただきます!

#### 【今月の魚料理紹介】

- 8日(火) 鯖の銀紙焼き
- 10日(木) 鯰フライの南蛮だれかけ
- 17日(木) 子持ちししよもフライのレモンしょうゆかけ
- 18日(金) 穴子散らしの具
- 21日(月) ホキのハーブ焼き
- 29日(火) 鯉のみりん焼き
- 30日(水) しらす干しとアスパラガスのナッツ和え

給食予定回数 21回

※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)

640

820