

平成28年5月分 献立予定表

【今月の目標】
正しい食事のマナーを身に付けよう

南知多町学校給食センター

たべものカレンダー めん

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	
2	月	ごはん たまふじる さかながたたまごやき やさしいおかかあえ かしわもち	ごはん さとう たまふ かしわもち	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さかながたたまごやき かつお	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ	561 719
6	金	ごはん ちゅうかスープ やきぎょうざ(小2こ・中3こ) やきにくいため	ごはん ごま さとう でんぶ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ いか えび	もやし たけのこ しいたけ はくさい にんじん ねぎ コーン にんにく しょうが たまねぎ ピーマン ぎょうざ	588 754
9	月	ごはん えびだんごじる とうふハンバーグのごまだれかけ ちぐさあえ	ごはん さとう ごま でんぶ	ぎゅうにゅう えびだんご とうふ とうふハンバーグ たまご ハム	にんじん はくさい こまつな だいこん えのきたけ キャベツ	574 728
10	火	ごはん にくじゃが さけのこうみやき きんぴらごぼう	ごはん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん さけ とり にく あぶらあげ	たまねぎ にんじん こんにやく ゆず ごぼう ピーマン	631 809
11	水	ごはん まいてたべよう!(とりそぼろ てまきのり) とうふのすましじる たけのこのすみそあえ	ごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう とり にく とうふ かまぼこ のり ちくわ みそ たまご	にんじん たけのこ きゅうり えのきたけ たまねぎ ねぎ こまつな	558 716
12	木	ごはん ワントンスープ にくだんごのちゅうかあんかけ ビーフンいやさいいため	ごはん ワンタン ごまあぶら さとう でんぶ ピーファン こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ にくだんご	にんじん はくさい たまねぎ いら たけのこ キャベツ ピーマン しいたけ	670 858
13	金	むぎごはん カレーライス アスパラガスいりまめサラダ オレンジ	むぎごはん じゃがいも ドレッシング こめあぶら	ぎゅうにゅう とり にく チーズ ハム だいず あかいんげんまめ ひよこまめ マローファットピース	しょうが にんにく たまねぎ コーン アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん オレンジ	605 777
16	月	ごはん こうやどろふのたまごどじ ごぼういりつくね(小2こ・中3こ) きりぼしだいこんのごまずあえ	ごはん でんぶ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう こうやどろふ とり にく たまご ハム かまぼこ ごぼういりつくね	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり コーン	661 869
17	火	ごはん やさいスープ えびカツのソースかけ フルーツのヨーグルトあえ	パン さとう こめあぶら じゃがいも でんぶ	ぎゅうにゅう ウインナー えびカツ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ パインアップル みかん もも	640 812
18	水	むぎごはん マーボどうふ いかしゅうまいのあまずあんかけ(小2こ・中3こ) ナムル	むぎごはん ごまあぶら さとう でんぶ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ いかしゅうまい ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな	638 829
「南知多のお魚の日」						
19	木	ごはん あなごちらし ごじる アジフライのなんばんづけ	ごはん さとも さとう ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう あなご とうにゅう こうやどろふ だいず みそ あつあげ たまご あじフライ	ねぎ きゅうり にんじん しいたけ だいこん れんこん ごぼう しょうが しめじ	699 878
20	金	ごはん ぎゅうどん おからいりポテトサラダ こざかなとだいずのごまがらめ	ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう あつあげ おから ハム いわし だいず	にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ こんにやく ねぎ きゅうり コーン	626 803
23	月	ごはん はっぽうさい とり にくとレバーのナッツがらめ パンサンスー	ごはん でんぶ こむぎ こめあぶら さとうアーモンド はるまき ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とり にく とりレバーこなつき たまご	たけのこ キャベツ しいたけ ねぎ にんじん コーン きゅうり もやし たまねぎ	641 818
24	火	ごはん ぶたじる けんちんしのだのふくめに やさしいごまあえ	ごはん さとも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ けんちんしのだ	えのきたけ だいこん ごぼう こんにやく にんじん ねぎ こまつな キャベツ	609 758
25	水	ごはん ハヤシライス ホキのバジルやき かみかみサラダ	はつがげんまいごはん バター こむぎ ごま マヨネーズ さとう オリブあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく するめ チーズ	トマト にんじん たまねぎ エリンギ ごぼう にんにく きゅうり コーン	664 855
26	木	ソフトめん さんさいいりきつねじる きなこあげパン かいそうとれんこんのサラダ	ソフトめん さとう でんぶ こめあぶら パン	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ えび かまぼこ きなこ わかめ こんぶ とさかのり みりん ツナ	わらび ぜんまい ほそたけ えのきたけ はくさい れんこん きゅうり コーン はくさい にんじん ねぎ	681 784
27	金	ごはん けんちんじる さばのぎんがみやき ゆかりあえ	ごはん	ぎゅうにゅう とり にく とうふ さばぎんがみやき あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん しめじ こんにやく ねぎ キャベツ きゅうり ゆかりこ	583 735
30	月	むぎごはん ピリからスープ はるまき パンパンジーサラダ	むぎごはん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とり にく とうふ ささみ ぶたにく あつあげ	はるまき にんじん きりぼしだいこん はくさいキムチ コーン キャベツ もやし きゅうり いら	622 793
31	火	ミルクロール パン とりにくとだいずのとまどに コールスローサラダ おうとう	パン さとう でんぶ こめあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とり にく だいず ハム	エリンギ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン もも トマト	612 762

今月の行事食 **端午の節句(たんごのせっく)「かしわもち」** ※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。 エネルギー摂取基準(kcal) 640
820

5月5日は「端午の節句」です。五節句の一つで、もとは男の子の成長を願う行事でした。菖蒲(しょうぶ)や蓬(よもぎ)を軒先に飾って厄除けをしたり、新たな葉が芽吹くと古い葉が落ちて入れ替わる様子が子孫繁栄をもたらすと伝わる、柏の木の葉に餅を包んで食べたりするようになりました。

食べ物の働きを知ろう

健康な心身をつくるには、食べ物の働きや機能性を知り、成長や活動によって賢く選択することが必要です。そして、それぞれの食べ物のよさが引き出されるよう組み合わせる食べることが大事です。

「命の恵み♥いただきます」

水産物 あなご

19日(木)の豊浜産のあなごはセンターでふっくらカリッと焼き、特製のたれにからめます。

おいしいよ!

いただきます

給食予定回数 19回

「流通業者 柳信介さん」

以前は豊富に獲れましたが今は激減しました。大変希少な食材になりましたがみなさんに、ぜひ地元の恵みを美味しく楽しく味わってほしいと思います。