

# 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	たまふじる さかながたたまごやき やさいのおかかあえ 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	ちゅうかスープ やきぎょうざ(小2中・中3) やきにくいため	ごはん ごま さとう でんぷん 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	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 でんぷん	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	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	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	ワンタンスープ にくだんごのちゅうかあんかけ ピーマンいりやさしいため	ごはん ワンタン ごまあぶら さとう でんぷん ピーマン 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 なら たけのこ キャベツ ピーマン しいたけ	670 858
13	金	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	こうやどろふのたまごどじ ごぼういりつくね(小2中・中3) きりぼしだいこんのごまずあえ	ごはん でんぷん 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	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 でんぷん	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 パイナップル みかん もも	640 812
18	水	マーボどうふ いかしゅうまいのあまずあんかけ(小2中・中3) ナムル	むぎごはん ごまあぶら さとう でんぷん 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
<b>「南知多のお魚の日」</b>						
19	木	あなごちらし ごじる アジフライのなんぼんづけ	ごはん さといも 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	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 ぎゅうにく 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	はっぽうさい とりにくとレバーのナッツがらめ ハンサンスー	ごはん でんぷん こむぎこ こめあぶら さとうアーモンド はるさめ 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	ぶたじる けんちんしのだのふくめに やさいのごまあえ	ごはん さといも 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	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 こむぎこ ごま マヨネーズ さとう オリーブあぶら 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	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 でんぷん 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	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	ピリからスープ はるまき ハンバンジーサラダ	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 なら	622 793
31	火	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 でんぷん 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
						640
						820

### 今月の行事食 端午の節句 (たごのせっく) 「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。

給食予定回数 19回

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、特製のたれからめず。

