

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		626 781
	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	
	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	でんぶん		
2 火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		689 788
	★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 でんぶん	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	でんぶん		
	やさいのこうものあえ				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		669 810
	★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		
	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		648 797
	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	
	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		638 773
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぶん		
	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		
	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	でんぶん		
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		691 854
	★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		
	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		664 832
	★やきぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ	こむぎこ でんぶん 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	でんぶん さとう	ごまあぶら	
	パンパンジーサラダ	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		629 764
	★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	
	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		593 731
	★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 でんぶん		
	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	
	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 はくさい ねぎ コーン			
17 水	カレーピラフ	とりにく		あかピーマン	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	604 729
	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	
	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		633 787
	★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	
	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 でんぶん		
19 金	「南知多のお魚の日」 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		631 776
	★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	
	かきたまじる	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	でんぶん		

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	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		737
	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
	★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	852
	はつぼうさい	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
	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		756
	とうにゅういりしろみそじる	とうふ ぶたにく みそ とうにゅう	わかめ	かまぼちや 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
	★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			761
	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
	★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		あかビーマン きビーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	857
	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
	★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	747
	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
	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		あかビーマン あおビーマン	キャベツ	さとう ビーフン	ごまあぶら	778
	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
	★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	862
	オレンジ				オレンジ			

端午の節句と食べ物・行事

※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。

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(武芸にいそむ)」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りのないよう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る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、目のぼらたきをよくしたり、抵抗力をつける	癌の回復を早めたり、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・海そう	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