



| 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 | 金 | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 665 |
| | | ★キャベツいりつくね | とりにく ぶたにく | | キャベツ | 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 | | |
| | | たけのこのすましじる ★かしわもち <small>かしわもちはよくかんで食べましょう！</small> | とりにく かまぼこ とうふ | | にんじん ねぎ | たけのこ えのきたけ たまねぎ ねぎ | | あずき もちこ さとう | |
| 7 | 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 | | 645 |
| | | カレーライス ★オムレツ | ぶたにく | チーズ | にんじん | にんにく しょうが たまねぎ | じゃがいも | 817 | |
| | | ダイコンサラダ | ツナ | | | だいこん きりぼしだいこん コーン きゅうり | | | |
| | | まっちゃいりきなこあげパン 牛乳 | だいた | ぎゅうにゅう | まっちゃ | | こがたロールパン さとう | あぶら | |
| 8 | 金 | にくだんごとパスタのトマトソース こうみドレッシングサラダ | にくだんご | | にんじん トマト パセリ あかピーマン | たまねぎ にんにく | マカロニ さとう | オリーブあぶら | 743 |
| | | ★ミルメークココア | ハム | | | キャベツ きゅうり コーン | | ドレッシング ココアパウダー | |
| | | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 624 |
| | | とりにくのてりやき | とりにく | | | しょうが | さとう でんぶん | | |
| 11 | 月 | ツナともやしのあえもの | ツナ | | チンゲンサイ | もやし | さとう | | 759 |
| | | たまねぎとじゃがいものみそしる ソフトめん 牛乳 | ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ | | にんじん ねぎ | たまねぎ ねぎ | じゃがいも | | |
| | | わふうじる ★キャベツいりメンチカツ | とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお | | にんじん ねぎ | たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ たけのこ | でんぶん さとう | | |
| | | すのもの | ツナ | ふのり とさかのり わかめ こんぶ | | きゅうり キャベツ | さとう | ごまあぶら | 749 |
| 13 | 水 | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 637 |
| | | にくじゃが ★ハンバーグのやさしいあんかけ | ぶたにく はんぺん | | にんじん | たまねぎ こんにやく えだまめ | じゃがいも さとう | | |
| | | にんじんのごまあえ | とりにく ぶたにく | | あかピーマン きピーマン | たまねぎ | さとう でんぶん | | |
| | | むぎごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | むぎごはん | | |
| 14 | 木 | ユーリンチー | とりにく | | ねぎ | ねぎ にんにく しょうが | さとう でんぶん | ごまあぶら あぶら | 753 |
| | | チョレギサラダふう | ツナ | あおのり | にんじん | キャベツ きゅうり だいこん | | ごまあぶら ごま | |
| | | はるさめスープ サンドイッチロールパン 牛乳 | とりにく | | にんじん ねぎ | たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ コーン | はるさめ でんぶん | | |
| | | ★フランクのケチャップソースかけ | フランクフルト | | | | さとう でんぶん | | |
| 15 | 金 | チーズサラダ | ハム | チーズ | にんじん | キャベツ コーン きゅうり | | ドレッシング | 797 |
| | | エービーシースープ リクエストメニュー | ベーコン だいた | | セロリー にんじん パセリ トマト | たまねぎ エリンギ | マカロニ | バター | |
| | | ごはん 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 620 |
| | | さけのみそマヨネーズやき | さけ みそ | | | | マヨネーズ | | |
| 18 | 月 | きりぼしだいこんのごまずあえ さわにわん | ハム | | | きりぼしだいこん だいこん きゅうり コーン | さとう | ごま ごまあぶら | 756 |
| | | とりにく とうふ あぶらあげ | | にんじん ねぎ | たけのこ だいこん ねぎ しいたけ | | | | |

| 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 | | 小中 | | |
| 19 | 火 | [お魚の日] ごはん 牛乳 ★さばのおろしかけ しらすぼしとやさいのあおりのあえ とうふときのこのすましじる | 南知多町産のしらすぼしです! | ぎゅうにゅう | | | だいこん | ごはん | さとう | ごまあぶら | 634 | |
| | | | さば | | | | | | | | 766 | |
| | | | しらすぼし あおりの | にんじん | キャベツ きゅうり | | | | | | | |
| | | | とりにく とうふ かまぼこ | | にんじん こまつな | はくさい えのきたけ ぶなしめじ しいたけ | | | | | | |
| 20 | 水 | こがたロールパン 牛乳 ★あじのフリッター(小・中2こ) やきそば フルーツのヨーグルトあえ | | ぎゅうにゅう | | | | こがたロールパン | こむぎこ | あぶら | 640 | |
| | | | あじ | あおき | | | | | | | 780 | |
| | | | ぶたにく イカ ちくわ | あおりの | にんじん | キャベツ しょうが | | ちゅうかめん | あぶら | | | |
| | | | | ヨーグルト | | パインアップル もも ナタデココ | | さとう | | | | |
| 21 | 木 | ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごどじに ★いわしのしょうがに やさいのこうのものあえ | | ぎゅうにゅう | | | | ごはん | さとう でんぶん | さとう | 663 | |
| | | | とりにく こうやどうふ たまご かまぼこ | にんじん ねぎ | | しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ | | | | | 787 | |
| | | | いわし | | | しょうが | | | | | | |
| | | | | | | たくあん もやし きゅうり キャベツ | | | ごま | | | |
| 22 | 金 | むぎごはん 牛乳 ★しゅうまいのからししょうゆかけ (小2こ・中3こ) マーボどうふ オレンジ | | ぎゅうにゅう | | | | むぎごはん | こむぎこ さとう | ごまあぶら | 630 | |
| | | | ぶたにく だいたず とりにく | | | キャベツ たまねぎ | | | | | 779 | |
| | | | ぶたにく だいたず とうふ みそ | トマト にんじん ねぎ | にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ | | さとう でんぶん | ごまあぶら | | | | |
| | | | | | | オレンジ | | | | | | |
| 25 | 月 | ごはん 牛乳 さわらのこうみソースかけ バンバンジーサラダ チンゲンサイとぶたにくのスープ | | ぎゅうにゅう | | | | ごはん | さとう でんぶん | ごま ごまあぶら | 614 | |
| | | | さわら | | | しょうが | | | | | 742 | |
| | | | とりにく | にんじん | キャベツ きゅうり コーン | | さとう | | | | | |
| | | | ぶたにく とうふ | にんじん チンゲンサイ | たけのこ しょうが たまねぎ エリンギ | | でんぶん | | | | | |
| 26 | 火 | ちゅうかめん 牛乳 みそラーメンスープ ショウロンボウ(小2こ・中3こ) かいそうサラダ とうふスナック | | ぎゅうにゅう | | | | ちゅうかめん | でんぶん | ごまあぶら | 610 | |
| | | | ぶたにく みそ | にんじん ねぎ | もやし はくさい ねぎ コーン | | | | | | | |
| | | | ぶたにく | | キャベツ たまねぎ | | こむぎこ | | | | | |
| | | | とりにく | とさかのり ふのり わかめ こんぶ | キャベツ きゅうり | | さとう | ごまあぶら | | | | |
| | だいたず | | | | さとう 小むぎこ | | | | | | | |
| 27 | 水 | ごはん 牛乳 とりにくのごまよじ ツナともやしのあえもの かきたまじる | 人気メニュー♪ | ぎゅうにゅう | | | | ごはん | でんぶん さとう | あぶら 小むぎこ | 678 | |
| | | | とりにく とりレバー | | | | | | | | 839 | |
| | | | ツナ | チンゲンサイ | もやし | | さとう | | | | | |
| | | | とりにく たまご とうふ かまぼこ | にんじん ねぎ | たまねぎ ねぎ しいたけ | | でんぶん | | | | | |
| 28 | 木 | カレーピラフ 牛乳 ポトフ ツナサラダ ★はっこうにゅう | 給食センターで炊いたピラフです! | ぎゅうにゅう | あかピーマン | たまねぎ エリンギ えだまめ | アルファかまい | オリーブあぶら | | | 622 | |
| | | | とりにく | | | | | | | | 751 | |
| | | | ベーコン | にんじん | たまねぎ コーン | | じゃがいも | | | | | |
| | | | ツナ | | キャベツ きゅうり | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | | | | さとう | | | | | | |
| 29 | 金 | ロウカットげんまいごはん 牛乳 ハヤシライス ★しおこうじチキンカツ れいとうみかん | リクエストメニュー♪ | ぎゅうにゅう | | | | ロウカットげんまいごはん | じゃがいも 小むぎこ さとう | バター | 660 | |
| | | | ぎゅうにく | チーズ | トマト にんじん パセリ | にんにく しょうが たまねぎ エリンギ | | | | | 795 | |
| | | | とりにく | | | | こむぎこ パンこ | あぶら | | | | |
| | | | | | | みかん | | | | | | |

今月の行事食



※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

給食予定回数 18回

端午の節句 (たんごのせっく) 「かしわもち」

5月5日は「端午の節句」です。五節句の一つで、男の子の誕生と成長を願う行事でした。もちを包む葉の柏の木は、新たな葉が出るまで古い葉が落ちない様子が子孫繁栄を連想させることから、柏の葉に餅を包んで食べるようになりました。

行事食 たのしみよう



食べ物のはたらきを知ろう

成長期の皆さんには、大人よりも多くの栄養素が必要になります。ごはんやパンに含まれる「糖質」と、油やバターに多い「脂質」は体を動かす熱や力になるものになります。肉や魚に多い「たんぱく質」は血や肉を作ります。野菜や果物、海藻に多い「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」は体の調子をよくなるものになります。

