

5月 小学校給食献立表



目標

食事のきまりを知ろう

大府市教育委員会

日曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1金	ごはん 牛乳		牛乳			米		693
	けんちんしのだの あまみそかけ	豆腐 油揚げ たらすり身 みそ	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖	油	
	キャベツのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ			
	わかたけじる	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん みつば	たけのこ			
	かしわもち					小豆 砂糖 米粉 でんぷん		
7木	ごはん 牛乳		牛乳			米		588
	きびなごのかりかりフライ (1・2ねん2び、3ねん~3び)		きびなご			じゃがいも 玄米粉 でんぷん 米粉パン粉	米油 油	
	ふきときりぼしだいこんのもの	ツナ		にんじん	切り干し大根 ふき	砂糖	米油	
	たまねぎとさやえんどうの みそじる	豚肉 油揚げ みそ		さやえんどう にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ			
8金	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		633
	しゅうまい (2こ)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	
	もやしちゅうかあえ				もやし きゅうり	砂糖	ごま油	
11月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		636
	コロケ	豚肉 牛肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	米油	
	にんじんとツナのいためもの	ツナ		にんじん	キャベツ	砂糖		
	にらたまじる	卵 鶏肉 豆腐		にら	玉ねぎ えのきたけ	でんぷん		
12火	ごはん 牛乳		牛乳			米		578
	さばのしおやき	さば						
	じゃがいものうまに	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
	いそかあえ (きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
13水	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		597
	いかフライの レモンソースかけ	いか			レモン果汁	砂糖 パン粉 でんぷん 小麦粉	米油	
	こまつなのおひたし	ツナ		こまつな	切り干し大根 コーン	砂糖		
	ピリからじる	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし キムチ ねぎ			
14木	たけのごはん (アルファかまい) 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ 干ししいたけ	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米	米油	604
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	こうのものあえ				はくさい 大根漬			
	とうふとゆばのすましじる	豆腐 湯葉		にんじん ねぎ	だいこん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	いちごゼリー				いちご果汁	砂糖 水あめ		
15金	あいちのこめこいりパン 牛乳		牛乳			米粉パン		580
	とりにくのハーブやき	鶏肉						
	ごぼうサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう 枝豆 コーン		ドレッシング	
	はるキャベツのスープに	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		
18月	ごはん 牛乳		牛乳			米		622
	しろみぎかなのフリッター (2こ)	たら				小麦粉 砂糖 米粉 でんぷん	米油 油	
	ひじきのいために	鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ねぎ	じゃがいも		

端午の節句のおはなし

毎年5月5日は、健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。もとは、邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。



うらへつづきます



端午の節句の食べ物

かしわもち

柏の葉であんこ入りのおもちを包んだもので、縁起のよいものとして食べられています。

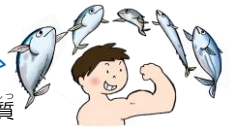
たけのご

成長が早く、まっすぐに青竹にあやかり、「字どもがすくすく成長するように」とたけのこ料理を食べます。

成長期の体をつくる栄養がいっぱい!

魚を食べよう!

魚には、体をつくるもとになるたんぱく質やカルシウムなどの栄養素がたっぷり含まれています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。



5月 小学校給食献立表




目標

食事のきまりを^しら^ろう

大府市教育委員会


日曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー たんぱく質
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19火	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		657
	とうふでんがく	豆腐 みそ			しょうが	砂糖		
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 切り干し大根 干しいたけ	砂糖 でんぷん		
	キャベツのじゃこあえ		しらす干し	にんじん こまつな	キャベツ	砂糖		
	まっちゃプリン	豆乳		抹茶		砂糖		
20水	ごはん 牛乳		牛乳			米		581
	あじのたまねぎソースかけ	あじ			玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん		
	たけのことじゃがいもの きんぴら	はんぺん		ピーマン	たけのこ	じゃがいも 砂糖	米油	
	けんちんじる	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく			
21木	しらたまうどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		610
	さんさいいり ごもくかけじる	鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	えのきたけ ねぎ 干しいたけ ふき わらび みず			
	えびとたまねぎの こめこかきあげ	えび かつお粉			玉ねぎ 枝豆 ごぼう	ながいも 米粉	米油	
	やさいとわかめのあえもの		わかめ	にんじん	はくさい			
22金	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		624
	やきミートボール (1・2ねん2こ、3ねん~3こ)	鶏肉 豚肉 牛肉			玉ねぎ	でんぷん		
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	きりぼしだいこんのサラダ (ごまドレッシング)	ツナ			切り干し大根 コーン きゅうり キャベツ		ごまドレッシング	
25月	ごはん 牛乳		牛乳			米		642
	やきぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉		
	たけのことなまあげの ちゅうかに	豚肉 生揚げ			玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが 枝豆	砂糖 でんぷん		
	はるさめとひじきのちゅうかあえ	ささみ	ひじき	にんじん	キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	
26火	ごはん 牛乳		牛乳			米		605
	あじフライ	あじ				パン粉 でんぷん 小麦粉	米油	
	はくさいのこんぶあえ		塩こんぶ		はくさい			
	ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	じゃがいも		
27水	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		624
	ピビンバ(にくたまごそぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	(やさいなムル)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
	(たれ)	みそ			しょうが	砂糖	ごま油	
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ ねぎ	ワンタン皮 でんぷん		
ヨーグルト		ヨーグルト					27.3	
28木	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		570
	オニオンとトマトの スパゲティ	ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ エリンギ	スパゲティ 砂糖	オリーブ油	
	アスパラガスサラダ (わふうドレッシング)	ツナ		アスパラガス	コーン キャベツ		ドレッシング	
	オレンジ				オレンジ			
29金	むぎごはん 牛乳		牛乳			大麦 米		595
	かつおとこうやどうふの あげに	かつお 高野豆腐				でんぷん 砂糖	米油	
	しそひじきあえ		しそひじき	にんじん	キャベツ			
	みだくさんじる	鶏肉 みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ なめこ	じゃがいも でんぷん		

有機農業でできた
玉ねぎを使用します！

 19日(火)
とうふでんがく (郷土料理)
21日(木)
有機農業でできた玉ねぎ(大府市産)

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】
 さやえんどう・キャベツ・きゅうり
 こまつな・だいこん・玉ねぎ・トマト
 ぶき・ほうれん草・みつば・もやし

大府市のホームページでは【学校給食お勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見直しをしています。ぜひご覧いただき、ご家庭でもお試しください。



平均値	613
	26.6
基準値	640
	26.5
食塩相当量(g)	
平均値	1.9
基準値	2.0



・物資の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。 ・献立について不明な点は、各学校へお問い合わせください。