

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 | | 691 |
| | 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 | | 637 |
| | 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 | | 634 |
| | 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 | | 575 |
| | 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 | | 583 |
| | 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 | 598 |
| | 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 | | 620 |
| | しろみぎかなのフリッター (1ねん1こ、2ねん~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。

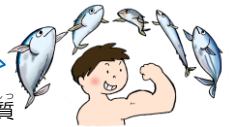
たけのご

成長が早く、まっすぐに青竹にあやかり、「字どもち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 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 | | 652 |
| | 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 | | |
| | | | | | | 砂糖 | | 27.2 |
| 20水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 580 |
| | 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 | | | |
| | | | | | | | | 30.0 |
| 21木 | しらたまうどん 牛乳 | | 牛乳 | | | 白玉うどん | | 606 |
| | 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 | | | |
| | | | | | | | | 24.8 |
| 22金 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 大麦 米 | | 622 |
| | 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 | |
| | | | | | | | | 22.6 |
| 25月 | 代休 | | | | | | | |
| 26火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 577 |
| | 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 | | |
| | | | | | | | | 25.5 |
| 27水 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 大麦 米 | | 624 |
| | ピビンバ(にくたまごそばろ) (やさいなムル) | 豚肉 鶏レバー 卵 | | | にんにく | 砂糖 | 米油 | |
| | (たれ) | みそ | | ほうれんそう | もやし | 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 | | 564 |
| | 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 | | | |
| | | | | | | | | 22.6 |
| 29金 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 大麦 米 | | 595 |
| | かつおとこうや豆腐の 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 | | |
| | | | | | | | | 26.8 |

おぶちゃんマーク
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
ふき・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ビ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシビを掲載しています。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 | 607 |
| | 26.5 |
| 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。