

5月 中学校給食献立表



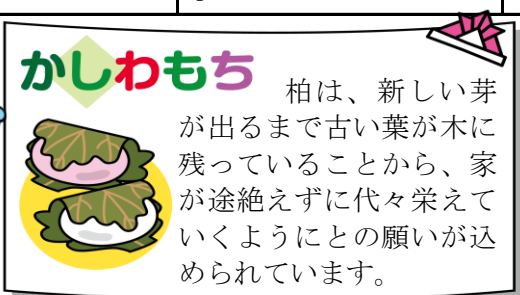
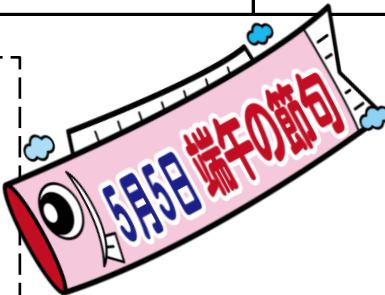
目標  
食事のきまりを身に付けよう

大府市教育委員会

| 日 曜  | 献立名                            | 体を作る              |        | 体の調子を整える       |                     | エネルギーになる        |        | エネルギー<br>(kcal) |
|------|--------------------------------|-------------------|--------|----------------|---------------------|-----------------|--------|-----------------|
|      |                                | 1群                | 2群     | 3群             | 4群                  | 5群              | 6群     | たんぱく質<br>(g)    |
| 1 木  | ご飯 牛乳                          |                   | 牛乳     |                |                     | 米               |        | 751             |
|      | けんちん信田の和風だれかけ                  | 豆腐 油揚げ たらすり身      | ひじき    | にんじん           |                     | 砂糖 でんぷん         | 油      |                 |
|      | じゃこあえ                          |                   | しらす干し  | 小松菜            | キャベツ                | 砂糖              |        |                 |
|      | 吉野汁                            | 鶏肉                |        | にんじん ねぎ        | ごぼう 大根<br>ねぎ 干し椎茸   | 里芋 でんぷん         | 米油     | 28.5            |
| 2 金  | ご飯 牛乳                          |                   | 牛乳     |                |                     | 米               |        | 828             |
|      | 宗田かつおのおかか煮                     | かつお               |        |                |                     | 砂糖 でんぷん         |        |                 |
|      | 小松菜のおひたし                       | 油揚げ               |        | 小松菜            | もやし                 | 砂糖              |        |                 |
|      | 若竹汁                            | 鶏肉 豆腐 かまぼこ        | わかめ    | にんじん みつば       | たけのこ 干し椎茸           |                 |        |                 |
|      | 柏餅                             | 小豆                |        |                |                     | 米粉 砂糖 でんぷん      |        | 38.0            |
| 7 水  | 麦ご飯 牛乳                         |                   | 牛乳     |                |                     | 米 大麦            |        | 843             |
|      | しゅうまい(3個)                      | 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<br>豆腐 みそ  |        | にんじん ねぎ        | しょうが にんにく<br>玉ねぎ ねぎ | 砂糖 でんぷん         | ごま油    |                 |
|      | もやしとキャベツの中華あえ                  |                   |        |                | キャベツ もやし<br>切り干し大根  | 砂糖              | ごま油    | 39.6            |
| 8 木  | ご飯 牛乳                          |                   | 牛乳     |                |                     | 米               |        | 761             |
|      | あじの香味焼き                        | あじ                |        | ねぎ             | ねぎ しょうが にんにく        | でんぷん            |        |                 |
|      | ふきと切り干し大根の煮物                   | はんぺん              |        | にんじん さやいんげん    | ふき 切り干し大根           | 里芋 砂糖           |        |                 |
|      | 実だくさん汁                         | 鶏肉 生揚げ            |        | にんじん ねぎ        | ごぼう 大根<br>なめこ ねぎ    | じゃがいも           | 米油     |                 |
|      | いちごゼリー                         |                   |        |                | いちご果汁               | 砂糖 水あめ          |        | 34.8            |
| 9 金  | 麦ご飯 牛乳                         |                   | 牛乳     |                |                     | 米 大麦            |        | 776             |
|      | 鶏肉のから揚げ                        | 鶏肉                |        |                |                     | でんぷん            | 米油     |                 |
|      | きゅうりの昆布あえ                      |                   | 塩昆布    |                | きゅうり                |                 |        |                 |
|      | 呉汁                             | 豆乳 大豆 豚肉<br>豆腐 みそ |        | にんじん ねぎ        | 大根 ねぎ               |                 |        | 33.3            |
| 12 月 | ご飯 牛乳                          |                   | 牛乳     |                |                     | 米               |        | 758             |
|      | ハンバーグのおろしソースかけ                 | 鶏肉 豚肉             |        |                | 玉ねぎ 大根              | 砂糖 でんぷん         |        |                 |
|      | 野菜のおかかあえ                       | かつお節              |        | チンゲンサイ         | もやし コーン             | 砂糖              |        |                 |
|      | けんちん汁                          | 鶏肉 豆腐 油揚げ         |        | にんじん ねぎ        | ごぼう ねぎ 干し椎茸         | じゃがいも           | ごま油    | 26.6            |
| 13 火 | 中華めん 牛乳                        |                   | 牛乳     |                |                     | 中華めん            |        | 782             |
|      | にら入りしょうゆラーメンスープ                | 豚肉 なると            |        | にんじん にら        | もやし 白菜 たけのこ         |                 |        |                 |
|      | 春巻き                            | 豚肉                |        | にんじん にら        | キャベツ もやし<br>エリンギ    | でんぷん 小麦粉<br>水あめ | 油 米油   |                 |
|      | 切り干し大根の中華あえ                    | ツナ                |        | チンゲンサイ         | 切り干し大根 コーン          | 砂糖              | ごま油    |                 |
|      | 乾燥小魚                           |                   | 片口いわし  |                |                     | 砂糖              |        | 36.0            |
| 14 水 | ご飯 牛乳                          |                   | 牛乳     |                |                     | 米               |        | 814             |
|      | さわらの塩麴焼き                       | さわら               |        |                |                     |                 |        |                 |
|      | 高野豆腐の卵とじ                       | 鶏肉 かまぼこ<br>高野豆腐 卵 |        | にんじん ねぎ        | 玉ねぎ 干し椎茸<br>ねぎ      | 砂糖 でんぷん         |        |                 |
|      | 野菜のしそひじきあえ                     |                   | しそひじき  | にんじん           | キャベツ                |                 |        | 43.5            |
| 15 木 | わかめご飯 牛乳                       |                   | 牛乳 わかめ |                |                     | 米               |        | 791             |
|      | 和風コロッケ                         |                   |        | にんじん           | れんこん                | じゃがいも パン粉 小麦粉   | 油 米油   |                 |
|      | 春野菜のきんぴら                       | 豚肉 ちくわ            |        | アスパラガス         | たけのこ ごぼう            | 砂糖              | ごま油    |                 |
|      | 鶏団子汁                           | 鶏団子 豆腐            |        | にんじん<br>小松菜 ねぎ | 玉ねぎ 大根 ねぎ           |                 |        | 28.2            |
| 16 金 | ご飯 牛乳                          |                   | 牛乳     |                |                     | 米               |        | 798             |
|      | さばの銀紙焼き                        | さば みそ             |        |                |                     | 砂糖 米粉           |        |                 |
|      | じゃがいものうま煮                      | 豚肉 はんぺん           |        | にんじん<br>さやいんげん | しょうが 玉ねぎ            | じゃがいも 砂糖        | 米油     |                 |
|      | キャベツの香の物あえ                     |                   |        |                | キャベツ 大根漬け<br>しょうが   |                 |        | 37.2            |
| 19 月 | 麦ご飯 牛乳                         |                   | 牛乳     |                |                     | 米 大麦            |        | 779             |
|      | 豆腐田楽                           | 豆腐 みそ             |        |                |                     | 砂糖              |        |                 |
|      | 豚肉の柳川風                         | 豚肉 かまぼこ 卵         |        | にんじん ねぎ        | 玉ねぎ ごぼう<br>干し椎茸 ねぎ  | 砂糖 でんぷん         | 米油     |                 |
|      | 磯香あえ(刻みのり)                     |                   | のり     |                | キャベツ もやし            | 砂糖              |        | 36.9            |
| 20 火 | クロスロールパン 牛乳                    |                   | 牛乳     |                |                     | パン              |        | 787             |
|      | オニオンとベーコンのトマトスパゲティ             | ベーコン 豚肉           |        | にんじん トマト       | 玉ねぎ エリンギ            | スパゲティ 砂糖        | 米油     |                 |
|      | アスパラガスとツナのサラダ<br>(イタリアンドレッシング) | ツナ                |        | アスパラガス         | キャベツ                |                 | ドレッシング |                 |
|      | オレンジ                           |                   |        |                | オレンジ                |                 |        | 30.9            |

裏へ続きます

【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・小松菜・大根  
チンゲンサイ・トマト・ふき・玉ねぎ  
切り干し大根・じゃがいも・みつば



19日(月) 豆腐田楽  
(郷土料理)

5月 中学校給食献立表



目標  
食事のきまりを身に付けよう

大府市教育委員会

| 日 曜  | 献立名                    | 体を作る                           |       | 体の調子を整える       |                             | エネルギーになる     |               | エネルギー<br>(kcal) |
|------|------------------------|--------------------------------|-------|----------------|-----------------------------|--------------|---------------|-----------------|
|      |                        | 1群                             | 2群    | 3群             | 4群                          | 5群           | 6群            | たんぱく質<br>(g)    |
| 21 水 | ご飯 牛乳                  |                                | 牛乳    |                |                             | 米            |               | 778             |
|      | 青じそ入りあじフライ             | あじ                             |       | 青じそ            |                             | パン粉          | 米油            |                 |
|      | にんじんの炒め物               | ささみ                            |       | にんじん ピーマン      |                             | 砂糖           | 米油            |                 |
|      | 玉ねぎとさやえんどうのみそ汁         | 豚肉 豆腐 油揚げ みそ                   |       | さやえんどう ねぎ      | 玉ねぎ ねぎ                      | じゃがいも        |               | 31.6            |
| 22 木 | 麦ご飯 牛乳                 |                                | 牛乳    |                |                             | 米 大麦         |               | 865             |
|      | 焼きミートボール(5〜7個)         | 牛肉 豚肉 鶏肉                       |       |                | 玉ねぎ                         | パン粉 でんぷん     | 油             |                 |
|      | ハヤシライス                 | 豚肉                             |       | にんじん トマト       | 玉ねぎ エリンギ                    | じゃがいも 小麦粉 砂糖 | 米油<br>豆乳マーガリン |                 |
|      | 新ごぼうのサラダ<br>(ごまドレッシング) | ツナ                             |       |                | ごぼう キャベツ<br>枝豆 コーン          |              | ごまドレッシング      | 32.6            |
| 23 金 |                        |                                |       |                |                             |              |               |                 |
|      |                        |                                |       |                |                             |              |               |                 |
|      |                        |                                |       |                |                             |              |               |                 |
|      |                        |                                |       |                |                             |              |               |                 |
| 26 月 | 麦ご飯 牛乳                 |                                | 牛乳    |                |                             | 米 大麦         |               | 774             |
|      | 焼きぎょうざ(3個)             | 豚肉                             |       | にら             | キャベツ 玉ねぎ                    | 小麦粉 パン粉 でんぷん |               |                 |
|      | 春雨とひじきのごま酢あえ           | ツナ                             | ひじき   | 小松菜            | コーン                         | 春雨 砂糖        | ごま油 ごま        |                 |
|      | 八宝湯                    | 豚肉 いか なんと                      |       | にんじん<br>チンゲンサイ | 白菜 たけのこ<br>しょうが             | でんぷん         | ごま油           | 30.8            |
| 27 火 |                        |                                |       |                |                             |              |               |                 |
|      |                        |                                |       |                |                             |              |               |                 |
|      |                        |                                |       |                |                             |              |               |                 |
|      |                        |                                |       |                |                             |              |               |                 |
| 28 水 | 麦ご飯 牛乳                 |                                | 牛乳    |                |                             | 米 大麦         |               | 837             |
|      | 焼きウインナー(2本)            | ウインナー                          |       |                |                             |              |               |                 |
|      | カレー                    | 豚肉                             | 牛乳    | にんじん           | 玉ねぎ                         | じゃがいも        | 米油            |                 |
|      | 豆まめサラダ(和風ドレッシング)       | 大豆 ひよこ豆<br>青えんどう豆<br>赤えんどう豆 ツナ |       |                | 枝豆 コーン<br>キャベツ              |              | ドレッシング        | 30.3            |
| 29 木 | ご飯 牛乳                  |                                | 牛乳    |                |                             | 米            |               | 807             |
|      | きびなごのから揚げ              |                                | きびなご  |                |                             | 米粉 でんぷん      | 米油            |                 |
|      | たけのこと生揚げのうま煮           | 生揚げ 豚肉 はんぺん                    |       | にんじん           | 玉ねぎ 枝豆<br>干し椎茸 しょうが<br>たけのこ | 砂糖 でんぷん      |               |                 |
|      | 千草あえ                   |                                |       | 小松菜 にんじん       | もやし キャベツ                    | 砂糖           | ごま            | 38.3            |
| 30 金 | 麦ご飯 牛乳                 |                                | 牛乳    |                |                             | 米 大麦         |               | 772             |
|      | ビビンバ(肉卵そばろ)            | 豚肉 鶏レバー 卵                      |       |                | にんにく                        | 砂糖           | 米油            |                 |
|      | ビビンバ(ナムル)              |                                |       | 小松菜            | 大豆もやし<br>切り干し大根             | 砂糖           | ごま油           |                 |
|      | ビビンバ(たれ)               | みそ                             |       |                |                             | 砂糖           | ごま油           |                 |
|      | ビーフンスープ                | 鶏肉                             |       | にんじん ねぎ        | 干し椎茸 白菜<br>たけのこ ねぎ          | ビーフン         |               |                 |
|      | ヨーグルト(プルーン)            |                                | ヨーグルト |                | プルーン果汁                      |              |               | 35.0            |

スポーツフェスティバルのため  
給食はありません。  
お弁当の用意をお願いします。



スポーツフェスティバル予備日のため  
給食はありません。  
お弁当の用意をお願いします。



小さな魚で  
す。量を見  
て配りま  
しょう。



魚を食べよう



魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特徴があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。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。

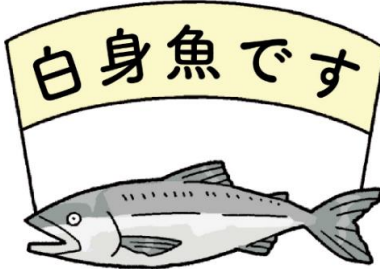
|     |      |
|-----|------|
| 平均値 | 796  |
|     | 34.0 |
| 基準値 | 820  |
|     | 34.0 |

| 食塩相当量(g) |     |
|----------|-----|
| 平均値      | 2.4 |
| 基準値      | 2.5 |



さけは赤身魚？白身魚？

さけは白身魚です。さけの身のピンクや赤などの色は、えさとなるえびのアスタキサンチンという色素成分によるものです。また、赤身魚の身の色はミオグロビンという色素成分が関係しています。



大府市のホームページでは【学校給食でお勧めレシピ】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。ぜひ、ご覧いただき、家庭でもお試しください。  
ただいま、レシピをリニューアル中です。今までの【学校給食でお勧めレシピ】は旧QRコードからご覧いただくことができます。  
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るレシピは新QRコードから、ぜひご覧ください！

・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、各学校までお問い合わせください。

新



旧

