

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 (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
1 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		855
	けんちん信田の甘みそかけ	豆腐 油揚げ たらすり身 みそ	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	油	
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ もやし			
	若竹汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ 干し椎茸 ねぎ			
	柏餅					小豆 米粉 砂糖 でんぷん		
7 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		759
	きびなごのかりかりフライ(3尾)		きびなご			じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉	米油 油	
	ふきと切り干し大根の煮物	ツナ はんぺん		にんじん	ふき 切り干し大根	砂糖		
	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 えのきたけ			
8 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		842
	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 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油	
	もやしの中華あえ			小松菜	もやし 切り干し大根	砂糖	ごま油	
11 月	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		801
	コロッケ	豚肉 牛肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	にんじんとツナのいため物	ツナ		にんじん		砂糖	ごま	
	にらたま汁	豆腐 鶏肉 卵		にんじん にら	玉ねぎ 干し椎茸	でんぷん		
12 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		756
	さばの塩焼き	さば						
	じゃがいものうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	
	磯香あえ(刻みのり)		のり		キャベツ もやし	砂糖		
13 水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		774
	いかフライのレモンソース	いか			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	小松菜のおひたし	ささみ		小松菜	もやし コーン	砂糖		
14 木	ピリ辛汁	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ えのきたけ キムチ		米油	34.1
	たけのこご飯(アルファ化米) 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米	米油	798
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	香の物あえ				キャベツ 大根漬け 切り干し大根			
	豆腐と湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
大福もち					小豆 砂糖 もち米		33.7	
15 金	愛知の米粉入りパン 牛乳		牛乳			米粉入りパン		775
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉						
	ごぼうサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ			ごぼう 枝豆 コーン		ドレッシング	
	春キャベツのスープ煮	ウインナー		にんじん	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		
18 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		785
	白身魚のフリッター(2個)	たら				小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉	油 米油	
	ひじきのいため煮	ささみ 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油	
	呉汁	豆乳 大豆 豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ			
19 火	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		846
	焼きミートボール(約5個)	鶏肉 牛肉 豚肉			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	米油	
	切り干し大根のサラダ (ごまドレッシング)	ささみ		水菜	切り干し大根 きゅうり		ごまドレッシング	

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、家庭でもお試しください。



端午の節句の食べ物



たけのこ
成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、たけのこを使った料理も食べられています。



かしわもち
柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えないように」と用いられるようになりました。



ちまき
中国から伝わった食べ物で、地域によって包む葉や作り方はさまざまです。

5月5日は、男の子の成長を願う「端午の節句」です。給食では、5月1日にたけのこを使用した「若竹汁」と「かしわもち」が出ます。

裏へ続きます

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 (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
20	ご飯 牛乳		牛乳			米		751
	あじの玉ねぎソースかけ	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 ごま油 ごま	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸		米油	39.7
21	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		754
	山菜入り五目かけ汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 わらび みず ぶき 干し椎茸 ねぎ	でんぷん		
	えびと玉ねぎの米粉かき揚げ	えび かつお粉			玉ねぎ ごぼう	長芋 米粉	米油	
	野菜とわかめのあえ物		わかめ		キャベツ コーン きゅうり			34.3
22	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		757
	豆腐田楽	焼き豆腐 みそ				砂糖		
	親子煮	鶏肉 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でんぷん		
	キャベツのあえ物			にんじん	キャベツ	砂糖		34.4
25	ご飯 牛乳		牛乳			米		816
	焼きぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん		
	たけのこと生揚げの中華煮	生揚げ 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが	砂糖 でんぷん		
	春雨とひじきの中華あえ	ツナ	ひじき	小松菜	コーン	春雨 砂糖	ごま油	31.5
26	ご飯 牛乳		牛乳			米		778
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	米油	
	白菜の昆布あえ		塩昆布		白菜 もやし			
27	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ 大根 ねぎ	じゃがいも	米油	34.0
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		772
	ビビンバ(肉卵そぼろ)	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 切り干し大根	砂糖	ごま油	
	ビビンバ(たれ)	みそ				砂糖	ごま油	
	ワンタンスープ	鶏肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ 干し椎茸 玉ねぎ	ワンタン皮		
ヨーグルト		ヨーグルト					35.3	
28	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		790
	オニオンとトマトのスパゲティ	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	
	アスパラガスサラダ(和風ドレッシング)	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			30.6
29	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。							

21日(木) 有機農業でできた玉ねぎ
22日(金) 豆腐田楽(郷土料理)

【今月の愛知県産の野菜】
さやえんどう・キャベツ・きゅうり・水菜
ふき・小松菜・大根・玉ねぎ・チンゲンサイ
トマト・大豆もやし・もやし・切り干し大根

有機農業でできた玉ねぎについて
農薬・化学肥料を使用せずに栽培した玉ねぎです。

平均値	789
	34.4
基準値	830
	34.0

食塩相当量(g)	
平均値	2.3
基準値	2.5



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。

魚が原料のだし

魚が原料のだしには、かつお節やさば節、煮干し(かたくちいわし、とびうおなど)などがあります。かつお節(本枯節)は上品でまろやかな味わい、さば節はこくがあってそばつゆに使われるなど、それぞれのよさがあります。

給食は、さば節からだしをとっています!

春と秋に旬がある!?かつお

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいかわり、春頃の「初かつお」はたたきに、秋頃の「戻りかつお」は刺身がおすすめです。

29日の給食に登場します!

あじのギザギザは何?

あじの体の側面にあるギザギザは、「ゼンご(またはぜいご)」というかたいうろこです。ゼンごは調理の時、取り除きますが、けがをしやすいため注意が必要です。

20日と26日の給食に登場します!



・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。