

令和6年  
学校給食5月分予定献立表



今月の目標  
しよじのマナーを みにつけよう

東浦町学校給食センター



21回 日曜	献立名	主な材料とその働き						おどいちゃん エネルギー たんぱく質
		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 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		574kcal 25.7g
	てりやきハンバーグ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん じゃがいも	植物油	
	やさいとしらすばしのあえもの		しらす干し	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		
	ぐたくさんみそしる	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	じゃがいも		
2 木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		611kcal 25.8g
	かつおのおかか	かつお			しょうが	砂糖 でんぷん		
	やさいのごまずあえ			にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま	
	わかたけじる	鶏肉 かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ 干しいたけ			
かしわもち	あずき				米粉 砂糖			
7 火	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		鶏肉 1.2年 1個 3年~2個 689kcal 32.2g
	こめこみソース	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	米粉 砂糖 でんぷん	植物油	
	とりにくのハーブやき	鶏肉						
	アスパラサラダ	まぐろ		アスパラガス にんじん	キャベツ		ごまドレッシング	
8 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		590kcal 28.3g
	まぐろレバーのあげに	まぐろ 鶏レバー				でんぷん 砂糖	米油	
	きりぼしだいこんとひじきのいため	ちくわ	ひじき	にんじん	切干し大根 枝豆	砂糖	菜種油	
	いなかじる	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 干しいたけ ねぎ	さといも		
9 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		601kcal 21.4g
	こめこカレーライス	豚肉	ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ エリンギ マンゴー ブルーベリー にんにく	じゃがいも 砂糖 米粉 はちみつ でんぷん	植物油	
	ウインナーとやさいのソテー	ウインナー		ピーマン	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	でんぷん	菜種油	
	おうとうのシロップに				黄桃	砂糖		
10 金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		627kcal 29.7g
	あおじそいりあじフライ	あじ		しそ		小麦粉 パン粉 大豆粉 でんぷん	米油	
	ひきずり	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい ねぎ えのきたけ こんにゃく	砂糖		
	ごぼうのみそいため	豚肉 みそ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	砂糖	ごま油 ごま	
13 月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		606kcal 28.6g
	さけのマヨふうやき	さけ					卵なしマヨネーズ	
	にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			
14 火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		609kcal 26.6g
	はるまき	豚肉		にんじん にら	エリンギ もやし キャベツ	小麦粉 でんぷん	米油	
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン 赤ピーマン	たけのこ にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	
	ピリからじる	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	ねぎ 大根 はくさいキムチ	じゃがいも		
15 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		614kcal 22.0g
	はんべんのいそべあげ	はんべん	あおさ			小麦粉	米油	
	こまつなとキャベツのかつおこあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		
	とりだんごじる	鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが しめじ えのきたけ ねぎ	でんぷん		
16 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		596kcal 27.0g
	ビビンバ(にくたまご)	豚肉 みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖	植物油	
	ビビンバ(やさい)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	
	チンゲンサイのちゅうかスープ	鶏肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ とうもろこし			
ヨーグルト(★)		ヨーグルト 寒天			砂糖			
17 金	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		ナゲット 1.2年 1個 3年~2個 699kcal 31.3g
	ホタテとアスパラのシチュー	ほたて	牛乳 生クリーム	アスパラガス にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター 菜種油	
	あいちのだいずナゲットのトマトソースかけ	鶏肉 きな粉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ	でんぷん 砂糖	米油 植物油	
	あいちのやさいサラダ			こまつな	とうもろこし きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング	
20 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		623kcal 24.7g
	こめこハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 砂糖 米粉 でんぷん	植物油	
	やきウインナー	ウインナー						
	えだめとにんじんのサラダ			にんじん	枝豆 キャベツ	砂糖	ごま	
21 火	しらたまうどん ぎゅうにゅう		牛乳			白玉うどん		658kcal 25.4g
	さんさいしるかけ	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ なめこ わらび たけのこ 干しいたけ ねぎ	でんぷん		
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも 米粉 小麦粉 でんぷん パン粉 砂糖	植物油 米油	
	ひじきとだいずのいために	豚肉 大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	菜種油	
22 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		682kcal 29.8g
	さばのしおやき	さば						
	ぶたにくのやながわふうに	卵 豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぷん		
	れいとうみかん				みかん			

うらにつづきます。

※給食材料費の高騰に伴い、給食費の一部を公費で負担しています。



日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質
		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	
21 回								
23 木	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		620kcal 24.2g
	キャベツいりメンチカツ	豚肉			キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 米粉 でんぶん	米油	
	けんちんじる	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ねぎ 干しいたけ	さといも	ごま油	
	やさいとちくわのアーモンドあえ	ちくわ		こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	
24 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米 麦		ぎょうざ 1.2年 1個 3年～2個 637kcal 27.1g
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん		
	ぎょうざ	豚肉		にら	にんにく キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉	菜種油	
	パンパジューサラダ	鶏肉	わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ もやし にんにく しょうが		ごま パンパジュードレッシング	
27 月	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		603kcal 23.8g
	けんちんしののだのあまみそだれかけ	たら 油揚げ 豆腐 みそ	ひじき	にんじん		でんぶん 砂糖	植物油	
	やさいのしそひじきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖		
	さわにわん	豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ			
28 火	くろロールパン	ぎゅうにゅう	牛乳			パン		605kcal 25.1g
	オムレツのきのこソースかけ	卵			玉ねぎ しめじ エリンギ	でんぶん 砂糖	大豆油	
	ツナサラダ	まぐろ			きゅうり キャベツ 枝豆 とうもろこし		卵なしマヨネーズ	
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも		
29 水	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		ししゃもフライ 1.2年 1尾 3年～2尾 640kcal 26.8g
	ししゃもフライのレモンソースかけ	ししゃも			レモン	砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶん	米油	
	やきにくふういため	豚肉		ピーマン	玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	菜種油 ごま	
	たまねぎのみそじる	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
30 木	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		しゅうまい 1.2年 1個 3年～2個 616kcal 27.1g
	しゅうまい	豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん		
	なまあげのちゅうかにか	豚肉 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ	砂糖 でんぶん		
	はるさめのちゅうかあえ	チキンハム			もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	
31 金	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		663kcal 28.4g
	ホキフライのくろずあんかけ	ホキ			玉ねぎ レモン	小麦粉 パン粉 砂糖	米油	
	ぶたにくとだいこんのもの	豚肉 凍り豆腐 うずら卵 ちくわ	こんぶ	にんじん	大根 こんにやく			
	キャベツとわかめのあまざる	わかめ			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖		

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。  
 「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。  
 ※は、業者から学校へ直接配送されます。 ※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、子どもの健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「入日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、端午の節句とは異なる行事です。

<p><b>1/7</b> 人日の節句 (七草の節句)</p>	<p><b>3/3</b> 上巳の節句 (桃の節句)</p>	<p><b>5/5</b> 端午の節句 (菖蒲の節句)</p>	<p><b>7/7</b> 七夕の節句 (笹の節句)</p>	<p><b>9/9</b> 重陽の節句 (菊の節句)</p>
-----------------------------------------	----------------------------------------	-----------------------------------------	----------------------------------------	----------------------------------------

食育の日

5月17日の給食では、愛知県産の食材をたっぷり使用した献立を提供します。  
 ●愛知の大豆ナゲットのトマトソースかけ●  
 愛知県でとれた大豆が細かく刻んで、チキンナゲットに混ぜています。愛知県産のトマトで作ったソースをかけます。  
 ●愛知の野菜サラダ●  
 愛知県でとれたこまつな、きゅうり、知多半島でとれたキャベツを使っています。赤ピーマンやパセリ、レモン果汁などが入った酸味の効いたイタリアンドレッシングでさっぱりと仕上げます。  
 ●ホタテとアスパラのシチュー●  
 季節の野菜アスパラガスと北海道産のホタテがたっぷり入ったホワイトシチューです。ルウは、小麦粉とバター、菜種油から手作りにしています。ホタテは、輸出制限等により深刻な影響を受けている水産加工業者を支援することを目的とした国の補助事業を活用し、無償提供されます。

東浦町 農業振興課より

東浦町で作られている農作物の代表的なものを紹介します。  
 【ぶどう(巨峰、シャインマスカットなど)】  
 昭和47年ごろから、東浦町森岡地区を中心に巨峰の栽培が始まりました。巨峰は毎年9月の給食に出ています。現在東浦町ではぶどうを作る過程で間引いてしまうぶどう=摘果ぶどうを活用するために様々なものとコラボしたいと考えています。  
 【米(コシヒカリ、ゆめまつり、あいちのかおり)】  
 JR武豊線より東側の区域で広く栽培されています。給食の米は、知多半島でとれた「あいちのかおり」です。  
 【その他】  
 いちごはビニールハウスを利用して、長期間出荷しています。  
 トマトやナス、ブルーベリー、いちじく、牛乳、牛肉などもあります。