

令和6年
学校給食5月分予定献立表



今月の目標
食事のマナーを身につけよう

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						エネルギーになる	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	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	照り焼きハンバーグ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん じゃがいも	植物油		
	野菜としらす干しのあえ物		しらす干し	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		726kcal 24.9g	
2 木	具だくさんみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	じゃがいも			
	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	かつおのおかか煮	かつお			しょうが	砂糖 でんぷん			
7 火	野菜のごま酢あえ			にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま	784kcal 31.5g	
	若竹汁	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			
8 水	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん			
	米粉ミートソース	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	鶏肉 2個	
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉						886kcal 40.6g	
9 木	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		
	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	まぐろとレバーの揚げ煮	まぐろ 鶏レバー				でんぷん 砂糖	米油		
10 金	切干し大根とひじきの炒め煮	ちくわ	ひじき	にんじん	切干し大根 枝豆	砂糖	菜種油	746kcal 33.6g	
	田舎汁	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			
	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦			
11 土	米粉カレーライス	豚肉	ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ にんにく エリンギ	じゃがいも ほうちみつ 米粉 砂糖	植物油		
	ウインナーと野菜のソテー	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	752kcal 25.6g	
	黄桃のシロップ煮				黄桃	砂糖			
12 日	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	青じそ入りあじフライ	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		788kcal 35.7g	
13 月	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		
	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	さけのマヨ風焼き	さけ					卵なしマヨネーズ		
14 火	肉じゃが	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		773kcal 35.1g	
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
	ご飯	牛乳	牛乳			米			
15 水	春巻き	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	781kcal 33.0g	
	ピリ辛汁	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			
16 木	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	はんぺんの磯辺揚げ	はんぺん	あおさ			小麦粉	米油		
	小松菜とキャベツのかつお粉あえ	かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		774kcal 25.9g	
17 金	とり団子汁	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			
	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦			
	ビビンバ(肉・卵)	豚肉 みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖	植物油		
18 土	ビビンバ(野菜)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま		
	チンゲンサイの中華スープ	鶏肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ とうもろこし			755kcal 32.1g	
	ヨーグルト(★)		ヨーグルト 寒天			砂糖			
19 日	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン			
	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	ナゲット 2個	
	愛知の大豆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	838kcal 36.4g	
20 月	愛知の野菜サラダ			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		
	ご飯	牛乳	牛乳			米 麦			
	米粉ハヤシライス	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	ウインナー 2本	
21 火	焼きウインナー	ウインナー						796kcal 29.5g	
	枝豆とにんじんのサラダ			にんじん	枝豆 キャベツ	砂糖	ごま		
	白玉うどん	牛乳	牛乳			白玉うどん			
22 水	山菜汁かけ	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			
	和風コロッケ			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	768kcal 29.1g	
	ひじきと大豆の炒め煮	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		
23 木	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	さばの塩焼き	さば							
	豚肉の柳川風煮	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		862kcal 35.7g	
冷凍みかん				みかん					

裏に続きます。

※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						平均値	標準値
		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	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	キャベツ入りメンチカツ				キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 米粉 でんぶん	米油		
	けんちん汁			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		
	野菜とちくわのアーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	779kcal 28.6g	
24 金	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦			
	マーボー豆腐			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 3個	
	ぎょうざ			にら	にんにく キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉	菜種油	826kcal	
	パンパジューサラダ			鶏肉	わかめ	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	33.1g	
27 月	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	けんちん汁ののだの甘みそだれかけ			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	
	野菜のしそひじきあえ				ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	
	沢煮椀			豚肉 油揚げ	にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ		759kcal 27.5g	
28 火	黒ロールパン	牛乳	牛乳			パン			
	オムレツのきのこソースかけ					玉ねぎ しめじ エリンギ	でんぶん 砂糖	大豆油	
	ツナサラダ					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			にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも		767kcal 31.1g	
29 水	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	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	
	焼き肉風炒め			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	
	玉ねぎのみそ汁			豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ		831kcal 33.9g	
30 木	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	しゅうまい			豚肉		玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん		
	生揚げの中華煮			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	
	春雨の中華あえ			チキンハム		もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	
31 金	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	ホキフライの黒酢あんかけ			ホキ		玉ねぎ レモン	小麦粉 パン粉 砂糖	米油	
	豚肉と大根の煮物			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甘酢あえ				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。

今月の愛知産は・・・



「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>1/7 人日の節句 (七草の節句)</p> <p>七草粥</p>	<p>3/3 上巳の節句 (桃の節句)</p> <p>はまぐりのうしお汁</p>	<p>5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)</p> <p>かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べ、子どもの健やかな成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。</p>	<p>7/7 七夕の節句 (笹の節句)</p> <p>そうめん</p>	<p>9/9 重陽の節句 (菊の節句)</p> <p>菊の花酒</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。

