令和7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

20回 日	曜	献立名	主な材料とその働き 赤 体をつくる 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄 体を動かすエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー たんぱく質
1	木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		
		ミートボールのトマトに	鶏肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ セロリー	じゃがいも 砂糖 パン粉	菜種油	
		キャベツソテー	鶏肉		ピーマン	キャベツ		菜種油	617kcal
		あまなつポンチ				パインアップル もも 甘夏みかん	砂糖		26.0g
2	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		
		とうふハンバーグのおろしだれかけ	豆腐 鶏肉			玉ねぎ 大根	米粉パン粉 砂糖		
		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 干ししいたけ			616kcal
		かしわもち	あずき				米粉 砂糖		24.3g
7	水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		
		さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ					卵なしマヨネーズ	
		ちくぜんに	鶏肉 ちくわ		にんじん	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく 干ししいたけ	砂糖	菜種油	607kcal
		やさいのごまあえ			こまつな にんじん	切干し大根 もやし	砂糖	ごま	27.7g
8	木	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		
		こめこカレーソース	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ エリンギ にんにく			
		アスパラサラダ	まぐろ		アスパラガス にんじん	キャベツ		卵なしマヨネーズ	651kcal
		パインアップルのシロップに				パインアップル	砂糖		24.9g
9	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		
		はるまき	豚肉		にんじん にら	エリンギ キャベツ もやし	小麦粉	米油	
		チンジャオロースー	豚肉		ピーマン	たけのこ にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	625kcal
		ちゅうかコーンたまごスープ	卵 鶏肉		ねぎ	玉ねぎ ねぎ とうもろこし	でんぷん		29.3g
12	月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		
		けんちんしのだのあまみそかけ	油揚げ 豆腐 みそ すけとうだら	ひじき	にんじん		砂糖		
		にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		637kcal
		キャベツのこうのものあえ			にんじん	キャベツ 大根漬け		ごま	24.3g
13	火	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
		やきぎょうざ	豚肉			キャベツ 玉ねぎ	小麦粉		
		マーボーどうふ	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 でんぷん		582kcal
		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	25.4g
14	水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		
		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 干ししいたけ	砂糖 でんぷん		655kcal
		やさいとわかめのあえもの		わかめ		キャベツ きゅうり			29.7g
15	木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		
		コーンクリームシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	バター 菜種油	
		やさいソテー	ベーコン		こまつな	玉ねぎ キャベツ		菜種油	620kcal
		おうとうのシロップに				黄桃	砂糖		24.9g
16	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		きびなご 1,2年2尾程度 3年～3尾程度
		きびなごのからあげ	きびなご				米粉 でんぷん	米油	
		ごもくきんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう こんにゃく	じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	577kcal
		はくさいととりにくのにもの	鶏肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ		ねぎ	白菜 ねぎ 大根 えのきたけ	砂糖	菜種油	29.4g
19	月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		食育の日
		ふきいりごはんのぐ	鶏肉 油揚げ ちくわ		にんじん	ふき	砂糖		
		あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	米油	603kcal
		ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ			31.0g
20	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		
		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 にんにく	じゃがいも		
		やきウインナー	ウインナー						608kcal
		ツナサラダ	まぐろ			きゅうり キャベツ とうもろこし		イタリアンドレッシング	23.7g
21	水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		とりにく 1,2年1個 3年～2個
		とりにくのてりやき	鶏肉				砂糖 でんぷん	菜種油	
		ぶたにくとなまあげのうまに	豚肉 生揚げ ちくわ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 干ししいたけ	砂糖	菜種油	599kcal
		キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			31.6g
22	木	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		
		さんさいじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ わらび たけのこ しめじ なめこ ねぎ	でんぷん		
		はんぺんのいそべあげ	はんぺん	あおさ			小麦粉	米油	684kcal
		きりぼしだいこんとだいずのいために	豚肉 大豆 さつま揚げ		にんじん	切干し大根	砂糖	菜種油	29.9g

うらにつづきます。

令和7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

20回 日	曜	献立名	主な材料とその働き 赤 体をつくる 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄 体を動かすエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー たんぱく質
23	金	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		
		ビビンバ(にく・たまご)	豚肉 みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖		
		ビビンバ(やさい)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	576kcal
		トックいりちゅうかスープ	鶏肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ ねぎ	玉ねぎ 白菜 ねぎ きくらげ	トック		26.8g
26	月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		
		まぐろとレバーのあまずあんかけ	まぐろ 鶏レバー				砂糖 でんぷん	米油	
		きりぼししだいこんのソースに	豚肉 かつお節		にんじん	切干し大根 キャベツ 玉ねぎ	砂糖		600kcal
		さわにわん	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう 干ししいたけ	じゃがいも		29.8g
27	火	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
		しゅうまい	豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん		
		なまあげのちゅうかに	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 干ししいたけ	砂糖 でんぷん		613kcal
		ひじきのごまずあえ		ひじき	こまつな		はるさめ 砂糖	ごま	27.1g
28	水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
		じゃがいものそぼろに	鶏肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		607kcal
		キャベツのしおこんぶあえ	まぐろ	こんぶ		キャベツ	砂糖		23.7g
29	木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		
		オムレツのケチャップソースかけ	卵				砂糖		
		やさいのスープに	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 白菜 にんにく	じゃがいも		578kcal
		まめまめサラダ	大豆 まぐろ			枝豆 きゅうり キャベツ とうもろこし		ごまドレッシング	24.5g
30	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		
		ハンバーグのてりやきソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
		あおなのアーモンドあえ			こまつな にんじん	白菜	砂糖	アーモンド	583kcal
		ぐだくさんみそしる	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ごぼう ねぎ	じゃがいも		28.7g
							平均値	612kcal	27.1g
							基準値	640kcal	26.4g

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・・・

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。５月は１年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって、朝ごはんを必ず食べて、体調を整えてから登校するようにしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

5月5日 端午の節句

端午の節句は、子どもの健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。現在は、「こどもの日」として、「国民の祝日」になっています。

5月2日（金）に端午の節句のお祝い献立を提供します。

若竹汁

「わかめ」と「たけのこ」が入った汁です。たけのこは、成長がはやく、天に向かって真っすぐにすくすくと伸びることから、子どもが元気に育ちますように という願いが込められています。

かしわもち

あん入りのもちをかしわの葉でくるんだものです。かしわの木は、新しい芽が出るまで、古い葉が落ちないことから、家が途絶えずに代々栄えていくようにという願いが込められています。

～東浦町食育推進だより～

朝食を食べよう！

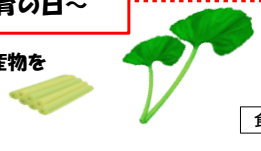
皆さんは毎日、朝食を食べて学校に来ていますか？朝食は1日の始まりにとても大切です！心と体の成長のためにも朝食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送りましょう。

朝食を食べるメリット

・体や脳にエネルギーが補給されて集中力がアップ
　寝ている間に消費されたエネルギーを補給し、集中力や記憶力などを高めてくれます。
・体温を上昇
　寝ている間に下がった体温を上げて、体や脳の働きを活性化してくれる働きがあります。
・排便リズムを整える
　腸が刺激され、朝の排便リズムが定着します。朝、トイレに行く習慣は便秘予防になります。

～食育の日～

5月19日（月）に、地場産物を使った料理を提供します。



知多半島は日本一のふきの生産地です。

ふきは、もともと日本原産の野菜で、北海道から沖縄まで自生しています。食物繊維が多く、おなかの調子を整えてくれる野菜です。主に、東海市、知多市、南知多町で栽培されています。

茎が太く、香りもよい「愛知早生ふき」という品種が広く栽培されています。煮物やきゃらぶきという佃煮にして食べられます。19日の給食では、**ふき入りご飯の具**を提供します。各自でご飯に混ぜて食べてください。

毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日～」