

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						おだいちゃん 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	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1 木	ミルクロールパン	牛乳					パン		764kcal 31.8g
	ミートボールのトマト煮	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		
	甘夏ボンチ				パインアップル もも 甘夏みかん	砂糖			
2 金	ご飯	牛乳	牛乳			米			756kcal 28.7g
	豆腐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			
	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		
	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				
7 水	かしわもち	あずき				米粉 砂糖			751kcal 31.0g
	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	さわらのみそマヨネーズ焼き	さわら みそ					卵なしマヨネーズ		
	筑前煮	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 干しいたけ	砂糖	菜種油		
8 木	野菜のごまあえ			ごまつな にんじん	切干し大根 もやし	砂糖	ごま		834kcal 31.5g
	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん			
	米粉カレーソース	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		
9 金	パインアップルのシロップ煮				パインアップル	砂糖			792kcal 35.6g
	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	春巻	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 でんぶん	ごま油		
12 月	中華コーン卵スープ	卵 鶏肉		ねぎ	玉ねぎ ねぎ とうもろこし	でんぶん			798kcal 28.1g
	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	けんちんしののだの甘みそかけ	油揚げ 豆腐 みそ すけとうだら	ひじき	にんじん		砂糖			
	肉じゃが	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			
13 火	キャベツの香の物あえ			にんじん	キャベツ 大根漬け		ごま		ぎょうざ 2個 738kcal 30.6g
	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦			
	焼きぎょうざ	豚肉			キャベツ 玉ねぎ	小麦粉			
	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			
14 水	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		796kcal 34.0g
	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 でんぶん			
15 水	野菜とわかめのあえもの		わかめ		キャベツ きゅうり				756kcal 30.2g
	ミルクロールパン	牛乳	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		
	野菜ソテー	ベーコン		ごまつな	玉ねぎ キャベツ		菜種油		
16 金	黄桃のシロップ煮				黄桃	砂糖			きびなご 5尾くらい 752kcal 37.1g
	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	きびなごのから揚げ	きびなご				米粉 でんぶん	米油		
	五目きんぴら	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		
19 月	白菜と鶏肉の煮物	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		748kcal 35.8g
	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	ふき入りご飯の具	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		
20 火	豚汁	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				785kcal 29.2g
	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦			
	米粉カレーライス	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			
	焼きウインナー	ウインナー							
21 水	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		鶏肉 2個 760kcal 37.7g
	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				砂糖 でんぶん	菜種油		
	豚肉と生揚げのうま煮	豚肉 生揚げ ちくわ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ	砂糖	菜種油		
22 木	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				836kcal 35.4g
	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん			
	山菜汁	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	でんぶん			
	はんぺんの磯辺揚げ	はんぺん	あおさ			小麦粉	米油		
	切干し大根と大豆の炒め煮	豚肉 大豆 さつま揚げ		にんじん	切干し大根	砂糖	菜種油		

裏に続きます。

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 緑 体の調子を整える						エネルギー たんぱく質
		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	
23 金	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		744kcal 33.2g
	ビビンバ(肉・卵)	豚肉 みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖		
	ビビンバ(野菜)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	
	トック入り中華スープ	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 月	ご飯	牛乳	牛乳			米		758kcal 35.9g
	まぐろとレバーの甘酢あんかけ	まぐろ 鶏レバー				砂糖 でんぷん	米油	
	切干し大根のソース煮	豚肉 かつお節		にんじん	切干し大根 キャベツ 玉ねぎ	砂糖		
	沢煮焼	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう 干しいたけ	じゃがいも		
27 火	ご飯	牛乳	牛乳			米		しゅうまい 2個 759kcal 31.2g
	しゅうまい	豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん		
	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 でんぷん		
	ひじきのごま酢あえ		ひじき	こまつな		はるさめ 砂糖	ごま	
28 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		768kcal 28.3g
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 さつまいも		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
	キャベツの塩昆布あえ	まぐろ	こんぶ		キャベツ	砂糖		
29 木	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン		749kcal 33.8g
	オムレツのケチャップソースかけ	卵				砂糖		
	野菜のスープ煮	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 白菜 にんにく	じゃがいも		
	豆まめサラダ	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	
30 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		744kcal 29.8g
	ハンバーグの照り焼きソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	青菜のアーモンドあえ			こまつな にんじん	白菜	砂糖	アーモンド	
	具だくさんみそ汁	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		

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。

平均値	769kcal	32.5g
基準値	820kcal	33.8g

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。



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。

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。

食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



～東浦町食育推進だより～

朝食を食べよう！

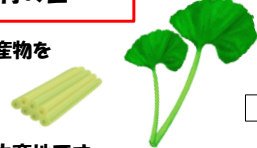
皆さんは毎日、朝食を食べて学校に来ていますか？朝食は1日の始まりにとっても大切です！心と体の成長のためにも朝食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送りましょう。

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。



食育の日

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。煮物やきゅう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～」