

5月 小学校給食献立表



目標

食事のきまりを知らう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		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	
6 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		580
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
	さやいんげんのごまあえ			さやいんげん	もやし	砂糖	ごま	
	わかたけじる	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん こまつな	たけのこ	でんぷん		28.7
7 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		676
	こめこのホキフライ	ホキ				米粉	米油	
	じゃがいものうまに	豚肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖		
	きゅうりのしおこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり			26.3
10 月	がまごおりみかんプチゼリー(2こ)				みかん	砂糖		
	ごはん 牛乳		牛乳			米		601
	けんちんしのだのごまだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	ごま 油	
	こまつなのじゃこあえ		しらす干し	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		
11 火	ぶたじる	豚肉 みそ		ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ こんにゃく	じゃがいも		24.9
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		600
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
	アスパラサラダ (やさいドレッシング)	ささみ		アスパラガス	コーン キャベツ		ドレッシング	
12 水	オレンジ				オレンジ			21.3
	ごはん 牛乳		牛乳			米		578
	とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが			
	やさいのツナあえ	ツナ		こまつな	キャベツ コーン	砂糖		
13 木	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	でんぷん		27.9
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		616
	ビビンバ(にくたまごそぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	(やさいナムル)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
14 金	(たれ)	みそ			しょうが	砂糖	ごま油	29.4
	ビーフンじる	鶏肉		にんじん なら	玉ねぎ はくさい 干しいたけ	ビーフン		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
17 月	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		603
	さんさいいりごもくかけじる	鶏肉 かまぼこ		こまつな ねぎ	わらび ぜんまい たけのこ もやし 干しいたけ えのきたけ ねぎ			
	えびとたまねぎのかきあげ	えび			玉ねぎ 枝豆 ごぼう	ながいも 小麦粉	米油	
18 火	やさいとわかめのあえもの		わかめ	にんじん	はくさい			26.6
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		582
	あじフリッター(2こ)	あじ オキアミ				小麦粉 でんぷん	油 米油	
	キャベツのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ			
19 水	ピリからじる	豚肉 豆腐		にんじん なら	もやし キムチ漬け 玉ねぎ			22.3
	ごはん 牛乳		牛乳			米		595
	とうふでんがく	豆腐 みそ			しょうが	砂糖	米油	
	ぶたにくのやながわふう	豚肉 卵		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
20 木	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		26.4
	たけのこごはん 牛乳 (アルファかまい)	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ 干しいたけ	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米		560
	そうだがつおのおかかにか	そうだがつお				砂糖 でんぷん		
	きゅうりとたくあんをあえもの				きゅうり 大根漬け			
21 金	けんちんじる	豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく			28.9
	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		556
	ごぼういりつくね(2こ)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ ごぼう	でんぷん 砂糖	油	
	アスパラガスのごまあえ	ツナ		アスパラガス	キャベツ	砂糖	ごま	
22 土	とうふとゆばのすましじる	豆腐 湯葉		にんじん こまつな	だいこん 玉ねぎ えのきたけ			23.8
	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		649
	ウインナーのケチャップソースかけ(2はん)	ウインナー				砂糖 でんぷん		
	きりぼしだいこんいりやきそば	豚肉 いか はんぺん かつおぶし		にんじん	キャベツ しょうが 切り干し大根	やきそばめん	米油	
23 日	あまなつポンチ				もも缶 パイン缶 甘夏みかん缶 オレンジジュース			27.2

うらへつきます

5月 小学校給食献立表



目標

食事のきまりを知らう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		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	
24 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		666
	あいちけんさんしよくざいいり あげぎょうざ(2こ)	豚肉		にんじん	玉ねぎ れんこん	でんぷん 砂糖 小麦粉	米油	
	なまあげのちゅうかに	豚肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 枝豆 干しいたけ しょうが	砂糖 でんぷん		
	ひじきとはるさめのごまずあえ	ツナ	ひじき	にんじん こまつな	キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	25.9
25 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		617
	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 小麦粉 砂糖	豆乳マーガリン	
	ごぼうサラダ (イタリアンドレッシング)	ささみ			キャベツ ごぼう きゅうり		ドレッシング	
	かんそうごさかな		かたくちいわし			砂糖		24.3
26 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		675
	はるまき	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん 砂糖 小麦粉	米油 大豆油	
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん		
	あおないため	ツナ		チンゲンサイ	コーン にんにく		米油	27.9
27 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		591
	さわらのしょうゆこうじやき	さわら						
	ひじきとたけのこのいために	鶏肉	ひじき		たけのこ 枝豆	砂糖	米油	
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん ごぼう ねぎ			30.7
28 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		642
	ミートソース	豚肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ	砂糖 でんぷん		
	にんじんサラダ	ハム		にんじん	キャベツ コーン	砂糖		
	まっちゃとうにゅうプリン	豆乳				砂糖		26.9
31 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		597
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 米油	
	ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう	もやし	砂糖		
	かきたまじる	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	ねぎ 玉ねぎ	でんぷん		20.8

＜今月の愛知県産の野菜＞

キャベツ きゅうり こまつな
だいこん きりぼしだいこん
たまねぎ チンゲンサイ ねぎ
はくさい ほうれんそう パセリ

おぶちゃんマーク
愛知県の郷土料理・
地場産物 使用日



18日(火) とうふでんがく

大府市のホームページで【学校給食でお勧めレシピ】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。ぜひご覧いただき、家庭でもお試しください。

平均値	610
	26.2
基準値	630
	26.0



魚をもっと食べよう！



あじ



さわら



かつお

魚には成長期の体作りに欠かせない良質なたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。また、さばなどの青魚と呼ばれる魚の油（脂質）にはDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）と呼ばれる成分が多く含まれています。これらは、血液をサラサラにして生活習慣病を予防したり、脳の働きをよくしたりする効果があります。魚を使ったいろいろな料理を食べて元気な体を作りましょう。

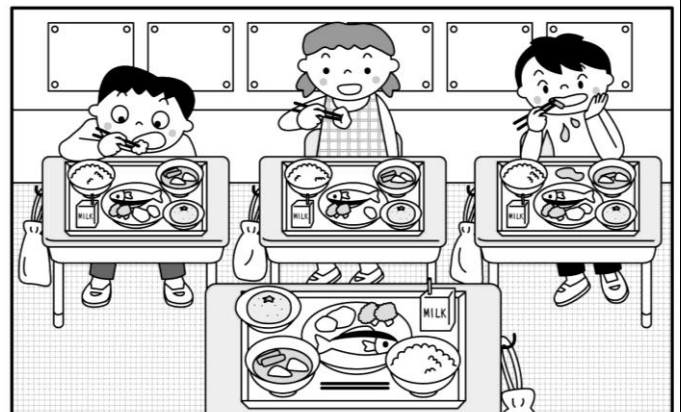
食事マナーの まちがいさがし

右の絵は、ある日の給食時間の様子です。
この中に食事のマナーとしてまちがっている
ところがあります。
何をどのように変えたとよいでしょうか。

- ・ごはんは左、汁物は右に置く
- ・魚の頭が左向きになるように置く
- ・机にひじをつかず、背筋をのばして食べる
- ・おはしでおかずをささず、正しくはしを使う
- ・ごはんや汁物のおわんを手で持って食べる



正しい食事のマナーを身につけ、給食時間をみんなで気持ちよくすごしたいですね。



・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。