

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 さばのぎんがみやき	さば みそ	牛乳			米 砂糖 米粉		580
	さやいんげんのごまあえ			さやいんげん	もやし	砂糖	ごま	
7 金	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
	ごはん 牛乳 こめこのホキフライ	ホキ	牛乳			米 米粉	米油	655
10 月	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			
	がまごおりみかんプチゼリー				みかん	砂糖		26.2
11 火	ごはん 牛乳 カレー		牛乳			米 大麦		600
	アスパラサラダ (やさいドレッシング)	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
12 水	アスパラガス (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	21.3
	オレンジ				オレンジ			
13 木	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき		牛乳			米		589
	やさいのツナあえ	鶏肉			しょうが			
14 金	さわにわん	ツナ		こまつな	キャベツ コーン	砂糖		28.1
	むぎごはん 牛乳 ビビンバ(にくたまごそぼろ) (やさいナムル) (たれ)	豚肉 鶏レバー 卵	牛乳			米 大麦 砂糖	米油	616
15 土	ビーフンじる	みそ		ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
	ヨーグルト	鶏肉	ヨーグルト	にんじん いら	玉ねぎ ほうきさい 干しいたけ	ビーフン		29.4
16 日	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		
	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			594
17 月	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	25.7
	やさいとわかめのあえもの		わかめ	にんじん	ほうきさい			
18 火	むぎごはん 牛乳 あじフリッター(2こ)	あじ オキアミ	牛乳			米 大麦 小麦粉 でんぷん	油 米油	581
	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 いら	もやし キムチ漬け 玉ねぎ			22.3
	ごはん 牛乳 とうふでんがく	豆腐 みそ	牛乳			米 砂糖	米油	595
20 木	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		
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		26.3
21 金	たけのごごはん 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		565
	そうだがつおのおかかにか きゅうりとたくあんをあえもの	そうだがつお			きゅうり 大根漬	砂糖 でんぷん		
22 土	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			29.2
	わかめごはん 牛乳 ごぼういりつくね(2こ)		牛乳 わかめ			米		558
23 日	アスパラガスのごまあえ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ ごぼう	でんぷん 砂糖	油	
	とうふとゆばのすましじる	ツナ		アスパラガス	キャベツ	砂糖	ごま	24.1
24 月	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		
	ウイナーのケチャップソースかけ(2ほん)	ウイナー				砂糖 でんぷん		648
25 火	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	
	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

食事のきまりを知ろう

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		670
	あいちけんさんしょくざいりあげぎょうざ(2こ)	豚肉		にんじん	玉ねぎ れんこん	でんぶん 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 でんぶん		
	ひじきとはるさめのごまずあえ	ツナ	ひじき	こまつな	キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	
25 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		616
	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	
	かんそうござかな		かたくちいわし			砂糖		
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 なら	キャベツ もやし エリンギ	でんぶん 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 でんぶん		
	あおないため	ツナ		チンゲンサイ	コーン にんにく		米油	
27 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		592
	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			
28 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		643
	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 でんぶん		
	にんじんサラダ	ハム		にんじん	キャベツ コーン	砂糖		
	まっちゃどうにゅうプリン					砂糖		
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	でんぶん		

平均値	610
	26.1
基準値	630
	26.0

<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。



魚をもっと食べよう!



あじ



さわら



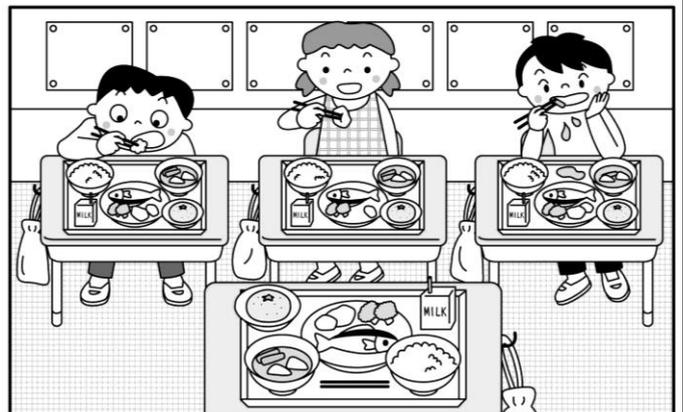
かつお

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るとよいでしょうか。

- ・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。