5月　中学校給食献立表

目標

食事のきまりを身に付けよう

大府市立大府南中学校

日	曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		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	
2	月	白飯　牛乳		牛乳			米		781
		ごぼう入りつくね（3個）	鶏肉			玉ねぎ　ごぼう	砂糖　でんぷん		
		アスパラガスとツナのごま和え	ツナ		アスパラガス	もやし	砂糖	ごま	
		若竹汁	豆腐　かまぼこ	わかめ	にんじん　ねぎ	玉ねぎ　たけのこ 干し椎茸　ねぎ			
		柏餅	小豆				米粉　砂糖　でんぷん		30.7
6	金	白飯　牛乳		牛乳			米		755
		さわらの塩こうじ焼き	さわら						
		ひじきの炒め煮	鶏肉　ちくわ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油	
		呉汁	豆乳　大豆　豚肉 豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	大根　ねぎ　しめじ			39.8
9	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			大麦　米		807
		しゅうまい（2個）	豚肉　鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぷん　パン粉 小麦粉		
		マーボー豆腐	豚肉　鶏レバー 豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	しょうが　玉ねぎ ねぎ	砂糖　でんぷん	ごま油	
		もやしのナムル			小松菜	もやし　切り干し大根	砂糖	ごま油	34.3
10	火	ミルクロールパン　牛乳		牛乳			パン		789
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉						
		アスパラガスサラダ （和風ドレッシング）	ツナ		アスパラガス 赤ピーマン	きゅうり		ドレッシング	
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん　トマト	玉ねぎ　キャベツ	マカロニ		35.7
11	水	白飯　牛乳		牛乳			米		768
		あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモン果汁	砂糖　パン粉　小麦粉	米油	
		春雨とひじきの和え物	ささみ	ひじき		キャベツ	春雨　砂糖	ごま油	
		豚汁	豚肉　豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　しめじ 大根　ねぎ	じゃがいも		30.7
12	木	麦ごはん　牛乳		牛乳			大麦　米		807
		けんちん信田のごまだれかけ	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	
		いかときゅうりの酢の物	いか	わかめ		きゅうり　コーン	砂糖		
		かきたま汁	豆腐　かまぼこ　卵		にんじん　小松菜	玉ねぎ　干し椎茸	でんぷん		33.7
13	金	白飯　牛乳		牛乳			米		764
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖　でんぷん		
		山菜と小松菜のおかか和え	かつお節		小松菜	コーン　わらび 山ふき　みず	砂糖		
		吉野汁	鶏肉　油揚げ		にんじん　ねぎ	ごぼう　大根 ねぎ　干し椎茸	でんぷん		29.3
16	月	たけのこご飯　　牛乳 （アルファ化米）	鶏肉	牛乳	にんじん	たけのこ　しめじ	アルファ化米 アルファ化もち米　砂糖		755
		さばの塩焼き	さば						
		キャベツのゆかり和え			赤じそ	キャベツ　もやし			
		豆腐と湯葉のすまし汁	湯葉　豆腐		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ ねぎ			34.7
17	火	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		827
		和風汁	鶏肉　油揚げ　かまぼこ		にんじん	干し椎茸　白菜	でんぷん		
		えび入りかき揚げ	えび			玉ねぎ　ごぼう 枝豆	長芋　小麦粉	米油	
		野菜とわかめの和え物		わかめ		キャベツ　きゅうり			35.7
18	水	麦ごはん　牛乳		牛乳			大麦　米		786
		ビビンバ（肉・卵そぼろ）	豚肉　鶏レバー　卵			にんにく	砂糖	米油	
		ビビンバ（ナムル）			小松菜	大豆もやし 切り干し大根	砂糖	ごま油	
		ビビンバ（たれ）	みそ				砂糖	ごま油	
		ビーフンスープ	鶏肉		にら　にんじん ねぎ	干し椎茸　白菜 ねぎ　たけのこ	ビーフン		
		ヨーグルト		ﾖｰｸﾞﾙﾄ					34.3
19	木	白飯　牛乳		牛乳			米		747
		豆腐田楽	豆腐　みそ				砂糖		
		じゃがいものうま煮	豚肉　はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが　玉ねぎ	じゃがいも　砂糖		
		きゅうりの昆布和え		塩昆布		きゅうり			29.2

裏へ続きます

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】

キャベツ　・　きゅうり　・　小松菜　・　大根　・　ねぎ
玉ねぎ　・　チンゲンサイ　・　切り干し大根　・　白菜
パセリ　・　ふき　・　ほうれん草　・　みつば

おぶちゃんマーク

19日（木）豆腐田楽
（郷土料理）

５月　中学校給食献立表

目標

食事のきまりを身に付けよう

大府市立大府南中学校

日	曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		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	
20	金	スポーツフェスティバルのため 給食はありません。 お弁当の用意をお願いします。							
23	月	わかめご飯　牛乳		わかめ　牛乳			米		761
		米粉のホキフライ	ホキ				米粉	米油	
		小松菜のおひたし	ハム		小松菜　にんじん	もやし	砂糖		
		鶏団子汁	鶏団子		にんじん　ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ　大根　ねぎ			29.5
24	火	スポーツフェスティバル予備日のため 給食はありません。 お弁当の用意をお願いします。							
25	水	白飯　牛乳		牛乳			米		781
		宗田かつおのおかか煮	かつお				砂糖　でんぷん		
		親子煮	鶏肉　かまぼこ　卵		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　干し椎茸 切り干し大根　ねぎ	砂糖　でんぷん		
		キャベツの香の物和え				大根漬け しょうが　キャベツ			38.7
26	木	麦ごはん　牛乳		牛乳			大麦　米		765
		カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
		豆まめサラダ （ごまドレッシング）	ささみ　赤いんげん豆 ひよこ豆 大豆　青えんどう豆			枝豆　コーン きゅうり　キャベツ		ごまドレッシング	
		オレンジ				オレンジ			27.3
27	金	麦ごはん　牛乳		牛乳			大麦　米		854
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉				でんぷん	米油	
		たけのこのきんぴら	はんぺん		ピーマン	たけのこ　ふき	砂糖	ごま油	
		玉ねぎとじゃがいものみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ	わかめ	にんじん　ねぎ	玉ねぎ　ねぎ	じゃがいも		32.9
30	月	白飯　牛乳		牛乳			米		741
		鮭のみそマヨネーズ焼き	さけ　みそ					マヨネーズ	
		磯香和え（刻みのり）		のり		キャベツ　もやし	砂糖		
		沢煮椀	豆腐　豚肉　油揚げ		にんじん　ねぎ	たけのこ　干し椎茸 大根　ねぎ			38.1
31	火	中華めん　牛乳		牛乳			中華めん		776
		しょうゆラーメンスープ	豚肉　なると		にんじん　ねぎ	白菜　もやし　ねぎ			
		揚げぎょうざ（３個）	豚肉		にら	キャベツ　玉ねぎ にんにく	パン粉　でんぷん 小麦粉	米油	
		切り干し大根の中華和え	ツナ		小松菜	切り干し大根	砂糖	ごま油	
		アーモンド入り小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	32.4

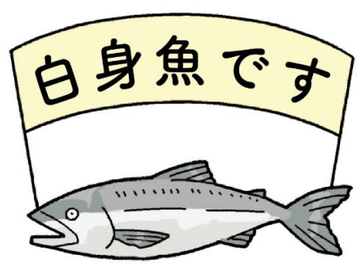
平均値	780
	33.4
基準値	820
	34.0

魚を食べよう

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。また、中性脂肪を減らすなど、体によい働きをする油を含んでいる特徴があります。給食でも魚料理を多く取り入れています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。

さけは赤身魚？　白身魚？

さけは白身魚です。さけの身のピンクや赤などの色は、えさとなるえびのアスタキサンチンという色素成分によるものです。赤身魚の身の色は、ミオグロビンという色素成分が関係しています。



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。
是非、ご覧いただき、家庭でもお試しください。

・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。