



令和 5年 5月 分 献 立 予 定 表



毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

武豊町学校給食センター

日付	曜日	こ ん だ て め い	体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	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	たんぱく質(g)	
1	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		668	844
		かつおのおかか	かつお			砂糖				
		なまあげとはるやさいのうま	生揚げ 豚肉		にんじん	玉ねぎ ふき たけのこ 干し椎茸 生姜	砂糖	油	32.4	39.7
		はりはりづけ	鶏肉		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	油 ごま		
八十八夜・端午の節句献立										
2	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		679	866
		とりにくのまっちゃみそかけ	鶏肉 みそ		抹茶		砂糖 でんぶん	油		
		ちぐさあえ	ハム		小松菜 にんじん	もやし とうもろこし	砂糖		26.2	33.2
		わかたけじる	かまぼこ 豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ ねぎ				
		かしわもち	小豆				米粉 砂糖			
8	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		623	808
		はんぺんのおこのみあげ	はんぺん	青のり		生姜	小麦粉	油		
		パンサンスー	鶏肉		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	油	25.1	31.2
		ちゅうかコーンスープ	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ とうもろこし ねぎ	でんぶん			
9	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		615	812
		ハンバーグのおろしだれかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ 大根	砂糖 でんぶん	油		
		だいたいのごまがらめ	大豆				砂糖	ごま	24.4	31.4
		たまねぎとじゃがいものみそしる	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			
10	水	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		685	848
		えびカツバーガー(えびカツのケチャップソースかけ)	えび たら			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん 砂糖	油		
		アスパラのクリームスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム スキムミルク	にんじん アスパラガス	玉ねぎ	じゃがいも	油	29.8	36.1
		かいそうサラダ(こうみじおドレッシング)	ツナ	わかめ 茎わかめ ふのり 昆布 とさかのり		きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
11	木	ロウカットげんまいごはん 牛乳		牛乳			ごはん		618	775
		さげんがみまき	さげ			大根	砂糖			
		にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	26.3	31.5
		キャベツのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ もやし				
12	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		638	813
		マーボーどうふ	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 生姜 ねぎ	砂糖 でんぶん	油		
		えびしゅうまい(小2中3こ)	えび たら		にんじん	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん		25.6	32.0
		れいとうみかん				みかん				
15	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		622	786
		たけのこごはんのぐ	鶏肉 ちくわ		にんじん	たけのこ 干し椎茸	砂糖			
		キャベツいりメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉	油	22.0	26.2
		けんちんじる	豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ えのきたけ	さといも でんぶん			
16	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		650	818
		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 砂糖	油		
		オムレツ	卵				でんぶん	油	24.3	29.3
		ツナとやさいのマリネ	ツナ		バジル	きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	砂糖	オリーブ油		
17	水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		655	822
		さんさいごもくかけじる	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ 干し椎茸 ねぎ わらび ふき 細竹				
		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	27.5	33.5
		アーモンドあえ	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド		
18	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		670	851
		ごぼういりつくね	鶏肉			玉ねぎ ごぼう	砂糖	油		
		かぐやのいためもの	豚肉 みそ			たけのこ たまねぎ 生姜	砂糖 でんぶん	ごま油	26.6	33.1
		ゆばととうふのすましじる	湯葉 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	でんぶん			
		マスカットゼリー				マスカット	砂糖			



令和 5年 5月 分 献 立 予 定 表



毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

武豊町学校給食センター

日付	曜日	こんだてめい	体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	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	たんぱく質 (g)		
19	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		687	840	
		いわしのしょうがに	いわし			生姜	砂糖				
		ひきずり	鶏肉 かまぼこ 焼き豆腐		にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ こんにやく ねぎ	砂糖	油	31.0	36.4	
		ひじきのごまずあえ	ハム	ひじき		キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま ごま油			
22	月	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		663	823	
		やきそば	豚肉 ちくわ	青のり	にんじん	キャベツ 生姜 玉ねぎ	焼きそばめん	油			
		フランクフルト	フランクフルト					油	27.0	32.7	
		フルーツのレモンゼリーあえ				桃 パイナップル みかん レモン	砂糖				
23	火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		629	798	
		あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油			
		こうものあえ				大根 キャベツ	砂糖	ごま	24.9	30.1	
		ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	白菜 ねぎ	じゃがいも				
24	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		666	824	
		カレーライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも	油			
		アスパラサラダ(ごまドレッシング)	ツナ		アスパラガス	キャベツ とうもろこし		ごまドレッシング	22.9	27.0	
		ふくじんづけ				大根 かりん ねぎ こんにやく しょうが なた豆					
		アーモンドこざかな		かたくりいわし			砂糖	アーモンド			
25	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		677	860	
		さばしおやき	さば					油			
		こうやどうふのたまごとし	鶏肉 たまご 凍り豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	砂糖	でんぶん	29.7	35.7	
		キャベツのこんぶあえ		昆布	にんじん	キャベツ もやし					
26	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		614	771	
		ブルコギ	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖	でんぶん			油
		パンパンジーサラダ(パンパンジードレッシング)	鶏肉			きゅうり キャベツ		油	ドレッシング	24.3	29.3
		ビーフンじる	ベーコン		にんじん ねぎ	キャベツ もやし 干し椎茸 ねぎ	ビーフン				
29	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		642	815	
		さんまのみぞれに	さんま			大根	砂糖				
		きりぼしだいこんのごまあぶらいため	さつまいも		にんじん	切り干し大根 こんにやく テンゲン菜	砂糖	ごま油	26.7	32.4	
		ごじる	豚肉 大豆 豆乳 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ ねぎ					
30	火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		631	791	
		ハムステーキ	豚肉 鶏肉					油			
		チキンビーンズ	鶏肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	29.7	36.6	
		コールスローサラダ				とうもろこし きゅうり キャベツ		ドレッシング			
31	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		672	883	
		だいきりナゲット(小2中3こ)	鶏肉 大豆		にんじん	にんにく		油			
		ごぼうとひじきのごまヨサダ(ノンエッグマヨネーズ)	鶏肉	ひじき	にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	油	ごま ノンエッグマヨネーズ	24.0	30.8
		ベーコンとたまねぎのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし					

※加工食品の食材は、主な原料を表記しています。

給食予定回数 20回

給食だより



朝ごはんには、どんなものを食べていますか？ ご飯だけ、パンだけ…という人もいませんか。何かと忙しい朝ですが、ご飯やパンなどの主食に、野菜たっぷりの汁物、肉・魚・卵・大豆のおかずという組み合わせを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。さらに、手軽にとれる果物や牛乳・乳製品をプラスするのもおすすめです。朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でも食べることから始めてみましょう。

主食 ごはん おにぎり パン	+ 汁物 野菜のみそ汁 野菜スープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	+ 果物 バナナ オレンジ
+ 牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト			

5月の行事食

☆八十八夜

立春から数えて88日目にある雑節で、今年は2日になります。

八十八夜に収穫された茶葉は縁起物とされ、飲むと長生きするといわれています。2日(火)の給食には、抹茶を使った献立「鶏肉の抹茶みそかけ」を出します。

※雑節…季節の変化を適格につかむために設けられた、特別な暦のこと。

☆端午の節句

2日(火)の給食には、かしわ餅が出ます。かしわ餅に使われているかしわの葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、「家系が途絶えない」という、子孫繁栄の意味があります。

平均値	650	822
	26.5	32.4
基準値	650	830
	26.0	34.0

【5月に使う地元産の食材】

- 〈武豊町〉
みそ きゅうり 玉ねぎ 卵
- 〈知多半島〉
小松菜 キャベツ
- 〈愛知県〉
豚肉 大根 ねぎ みかん