



# 令和3年 5 月 分 献 立 予 定 表



武豊町学校給食センター

日 曜	献 立 名	体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		エネルギーのものになる食品		小	中	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			エネルギー (kcal)
		魚・肉・卵・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			たんぱく質 (g)
6 木	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		628	802	
	はんぺんのいそあげ	白はんぺん	青のり粉		紅しょうが	小麦粉	油			
	きりぼしだいこんのふくめに	油揚げ		にんじん さやいんげん	切干大根 干し椎茸	砂糖	油	23.7	28.9	
	みだくさんじる	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ	じゃがいも				
7 金	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン		637	845	
	とりにくのこうみやき	鶏肉					油			
	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	27.4	39.0	
	アスパラのクリームスープ	ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラガス	玉ねぎ	じゃがいも	油			
10 月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		669	834	
	いわしのはちょうみそに	いわし みそ		ねぎ	ねぎ	砂糖				
	じゃがいものボンずいため	ベーコン		にんじん	レモン果汁 たけのこ	じゃがいも 砂糖	油 ごま	25.3	30.5	
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸					
	やさいぜりー			にんじん	みかん	砂糖				
11 火	むぎごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		683	891	
	あいちのあげぎょうぎ(小2中3こ)	豚肉		にんじん	玉ねぎ れんこん	小麦粉 でんぶん 砂糖	油			
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		ねぎ にんじん	ねぎ 玉ねぎ しょうが	砂糖 でんぶん	油	24.7	30.4	
	パンサンスー			にんじん	もやし とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油			
12 水	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん				
	さんさいごもくかけじる	鶏肉 油揚げ かまぼこ		ねぎ にんじん	うわばみそう わらび 玉ねぎ 細竹 えのきたけ ぜんまい たけのこ 干し椎茸 ねぎ	でんぶん		669	839	
	あじフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油	30.8	37.8	
	ちぐさあえ			小松菜 にんじん	もやし とうもろこし	砂糖				
13 木	むぎごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		618	778	
	カレーライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油			
	アスパラサラダ(こうみじおドレッシング)	ハム		アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	20.9	25.3	
	ふくじんづけ			なたまめ しその葉	大根 なす れんこん きゅうり うり しょうが	砂糖				
14 金	サンドイッチパンズパン	牛乳	牛乳			パン		653	842	
	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 でんぶん パン粉 砂糖	油			
	コーンたまごスープ	鶏肉 卵		にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ たけのこ とうもろこし	でんぶん		28.9	36.5	
	フルーツのレモンゼリーあえ				パイナップル 黄桃 みかん レモン果汁	砂糖				
17 月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		667	832	
	ハンバーグのおろしポンずかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ 大根 レモン果汁	パン粉 砂糖 でんぶん	油			
	キャベツのおかかあえ	花かつお			キャベツ もやし	砂糖		26.3	31.2	
	たまねぎとじゃがいものみそしる	豚肉 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも				
18 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		641	801	
	かんこくキンパふうのりまき(ブルコギ・てまきのり)	豚肉	のり	にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ にんにく	砂糖 でんぶん	ごま ごま油			
	パンパンジーサラダ(パンパンジードレッシング)	ささみオイル漬け			キャベツ きゅうり		ドレッシング	25.9	30.9	
	ワンタンスープ	ベーコン		にんじん ねぎ	もやし とうもろこし ねぎ 玉ねぎ	ワンタン皮				
19 水	むぎごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		665	842	
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でんぶん				
	さんまのしょうがに	さんま			しょうが	砂糖		30.8	37.3	
	きりぼしだいこんのあまずあえ	ツナ		にんじん	切干大根 きゅうり	砂糖	ごま			
20 木	まっちゃいりきなこあげパン	牛乳	牛乳		抹茶	パン 砂糖	油	699	833	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油			
	かいそうサラダ(イタリアンドレッシング)	ツナ	昆布 わかめ 白ふのり ふのり 赤桜草 茗わかめ		キャベツ 枝豆		ドレッシング	29.5	34.6	
	いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご	砂糖				

うらへつづきます



# 令和3年 5 月 分 献 立 予 定 表



武豊町学校給食センター

日 曜	献 立 名	体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		エネルギーのものになる食品		小	中	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			エネルギー (kcal)
		魚・肉・卵・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			たんぱく質 (g)
21 金	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		635	801	
	かつおのおかか	かつお かつおぶし			しょうが	砂糖 でんぷん				
	にくじゃが	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	27.4	33.4	
	キャベツのこうものあえ				大根 キャベツ	砂糖	ごま			
24 月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		633	802	
	みそカツ	豚肉 みそ				パン粉 砂糖 米粉 小麦粉 でんぷん	油 ごま			
	ツナとやさいのあえもの	ツナ		にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	26.4	32.0	
	わかたけじる	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ 玉ねぎ ねぎ					
25 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		664	832	
	さばのしおやき	さば					油			
	すきやきふうじ	豚肉 かまぼこ 焼き豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 白菜	砂糖	油	29.3	35.3	
	きゅうりのごまじょうゆあえ				きゅうり	砂糖	ごま ごま油			
26 水	ちゅうかめん	牛乳	牛乳			ちゅうかめん		751	874	
	ちゃんぽんスープ	豚肉 えび いか かまぼこ		にんじん ねぎ	もやし キャベツ とうもろこし メンマ ねぎ					
	チキンのたつたあげ	鶏肉				砂糖 小麦粉 でんぷん	油	33.0	39.1	
	まめとおいものサラダ(マヨネーズ)	ツナ 大豆 赤いんげん豆 マローファットピース ひよこ豆			枝豆	じゃがいも	マヨネーズ			
27 木	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		646	813	
	あつやきたまご	卵				砂糖 でんぷん	油			
	なまあげとはるやさいのうまに	鶏肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ ふき たけのこ 干し椎茸 しょうが	砂糖 でんぷん	油	28.0	33.6	
	こまつなともやしのおひたし			小松菜	もやし とうもろこし	砂糖				
28 金	むぎごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		643	809	
	キャベツいりミンチカツ	豚肉 牛肉			玉ねぎ キャベツ	でんぷん パン粉 砂糖	油			
	きんぴらごぼう	はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	油	23.4	27.9	
	ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ねぎ 大根	じゃがいも				
31 月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		636	797	
	さわらのてりやき	さわら			しょうが	砂糖 でんぷん	油			
	ささみともやしのあえもの	ささみオイル漬け		小松菜	もやし	砂糖	ごま油	26.8	32.8	
	げんまいだんごじる	豚肉		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ	玄米 でんぷん				
	ミニみかんゼリー				みかん	砂糖				

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

給食予定回数 18回	658	826
	27.1	33.2
	650	830
	26.0	34.0

八十八夜は、立春(今年は2月3日)から数えて88日目のことで、この日につんだ新茶を飲むと、病気になるまいといわれています。お茶には、健康に役立つ成分が多く含まれていて、日本だけでなく世界中でその効果が注目されています。

緑茶には、煎茶・玉露・てん茶・番茶などの種類があります。

20日には、みなさんの健康を願って抹茶入りのきな粉揚げパンが給食に登場します。

## 夏も近づく八十八夜 新茶の季節

今年は 5月1日



### 緑茶に含まれる成分と効果

#### カテキン類



抗酸化作用(がんや生活習慣病の予防)、殺菌作用、虫歯や口臭予防。

#### テアニン



リラックス効果

#### ビタミンC

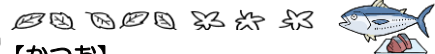


血管や皮膚の健康を保つ。ストレスから体を守る。

#### フッ素



歯の表面を強くし、虫歯を防ぐ。



#### 【かつお】

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。春先のかつおは「初がつお」、秋のかつおは「戻りがつお」といい、季節によって味わいが違います。



#### 11日(火) バンサンスー

バンサンスー(拌三絲)は、中華料理で、千切りにした3種類の具材を使った和え物です。

#### 18日(火) 韓国キンパ風のり巻き

キンパは韓国ののり巻きです。のりにご飯とブルコギを乗せ、手巻きずしのようにして食べましょう。

5月に使う地元産の食材  
<武豊町> みそ 玉ねぎ 卵 きゅうり

<知多半島> 小松菜 キャベツ ふき

<愛知県> 豚肉 大根 ねぎ