


学校給食献立表

日・曜	献立名	主な材料とその働き					
		主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主にエネルギーのものになるもの	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・だいず・だいず製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実
1金	ごはん 牛乳 そばろごはん ささみときゅうりのうめあえ わかたけじる ◎かしわもち	ぶた肉 ささみ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ 干しいたけ えだまめ もやし きゅうり きざみ梅 ねり梅 たけのこ えのきたけ	ごはん さとう さとう かしわもち(あずき 米粉 さとう)	
7木	ごはん 牛乳 あげぎょうざ(小2こ・中3こ) パンパンジーサラダ はるさめスープ	ぎょうざ(ぶた肉) ささみ とり肉	牛乳	ぎょうざ(にら) にんじん にんじん	ぎょうざ(キャベツ たまねぎ) きゅうり もやし ねぎ たけのこ はくさい 干しいたけ	ごはん ぎょうざ(パン粉 小麦粉 でんぷん) さとう はるさめ	米油 ごま油 ごま ごま油
8金	 かんむりくん ごはん 牛乳 けんちんしのだのあんかけ おつかあえ ぶたじる さつまいもスティック	けんちんしのだ(とうふ 油あげ スケトウダ) かつおぶし ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	けんちんしのだ(ひじき) けんちんしのだ(にんじん) ごまつな にんじん にんじん	けんちんしのだ(にんじん) ごまつな にんじん にんじん	だいずもやし はくさい 大根 ねぎ ごぼう	ごはん けんちんしのだ(でんぷん さとう) さとう でんぷん さとう さつまいもスティック(さつまいも さとう)	けんちんしのだ(植物油) さつまいもスティック(植物油)
11月	ごはん 牛乳 おさかなフライ ちくさあえ けんちんじる ●あかしそふりかけ	おさかなフライ(スケソウダラ 大豆) 油あげ ぶた肉 とうふ	牛乳	おさかなフライ(にんじん) ほうれん草 にんじん 赤しそふりかけ	おさかなフライ(キャベツ たまねぎ) もやし キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	ごはん おさかなフライ(でんぷん 小麦粉 小麦粉) さとう じゃがいも でんぷん	米油 おさかなフライ(植物油)
12火	ごはん 牛乳 いわしのうめに ごまあえ やさいたつぷりぶたどん	いわし梅煮(いわし) ぶた肉	牛乳	いわし梅煮(赤しそ) グリーンアスパラガス にんじん にんじん	いわし梅煮(梅肉) キャベツ たまねぎ ねぎ こんにゃく	ごはん いわし梅煮(さとう でんぷん) さとう さとう	ごま 米油
13水	ちゅうかおこわ 牛乳 はるまき ちゅうかとうぶじる ◎やさいゼリー	ぶた肉 えび 春巻(ぶた肉) とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 春巻(にんじん にら) にんじん	干しいたけ たけのこ えだまめ 春巻(キャベツ もやし エリンギ) ねぎ はくさい もやし えのきたけ やさいゼリー(にんじん)	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう 春巻(小麦粉 でんぷん 水あめ)	米油 ごま油 米油 ごま油
14木	ごはん 牛乳 さわらのあまずあんかけ じおこんぶあえ とりだんごじる	さわら とり肉団子(とり肉)	牛乳 塩こんぶ	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ はくさい とり肉団子(たまねぎ)	ごはん さとう とり肉団子(でんぷん さとう)	ごま油 ごま
15金	ごはん 牛乳 ごぼう入つくね(小2こ・中3こ) ツナとやさいのいそかあえ あわせみそじる	ごぼう入つくね(とり肉 大豆) オイルツナ かつおぶし とうふ 油あげ みそ	牛乳 きざみのり わかめ	ほうれん草 にんじん	ごぼう入つくね(たまねぎ ごぼう) もやし はくさい ねぎ はくさい 大根	ごはん ごぼう入つくね(でんぷん さとう)	ごぼう入つくね(植物油)
18月	ごはん 牛乳 とりにくのマーマレードやき こんさいのいりに さわにわん	とり肉 はんぺん ぶた肉 とうふ ゆば	牛乳	にんじん いんげん みつば にんじん	れんこん ごぼう こんにゃく ねぎ えのきたけ	ごはん マーマレード さとう	ごま油 米油 ごま
19火	くろロールパン(乳) 牛乳 ハンバーグのオニオンソースかけ ビーンズサラダ ●ごまドレッシング ミネストローネ	ハンバーグ(とり肉 ぶた肉 大豆) 大豆 チキンハム ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく ハンバーグ(たまねぎ) えだまめ きゅうり キャベツ セロリー たまねぎ	くろロールパン さとう でんぷん ひよこまめ	米油 ごまドレッシング
20水	ごはん 牛乳 さばのしおやき あかしそあえ しるみそのこじる	さば 大豆 とうふ 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳	赤しそ粉 にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	
21木	ひじきごはん 牛乳 キャベツ入りメンチカツ よしのじる	とり肉 油あげ ちくわ キャベツ入りメンチカツ(牛肉 ぶた肉 大豆) ぶた肉 生あげ	牛乳 ひじき 牛乳	にんじん にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ入りメンチカツ(キャベツ たまねぎ) 大根 ねぎ	アルファー化米 アルファー化もち米 さとう キャベツ入りメンチカツ(パン粉 小麦粉 とうもろこし粉) でんぷん	米油 キャベツ入りメンチカツ(植物油)
22金	ごはん 牛乳 マーボーとうふ ショウロンポウ(2こ) パンサンズー	とうふ ぶた肉 みそ 小籠包(ぶた肉)	牛乳	にら にんじん	ねぎ しょうが 小籠包(たまねぎ キャベツ) キャベツ もやし	ごはん さとう でんぷん 小籠包(はるさめ でんぷん 小麦粉) さとう	ごま油 ごま油 ごま油
25月	ごはん 牛乳 キムタクごはん もやしのナムル トッポギスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん にんじん	つぼ漬 はくさいキムチ漬 ねぎ もやし はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん さとう トッポギ	ごま油 ごま油 米油 ごま油
26火	ごはん 牛乳 あじフライ てっかみそ じゃがいものっぺいじる	あじフライ(アジ) だいず はんぺん ぶた肉 みそ 生あげ	牛乳	にんじん いんげん にんじん	ごぼう しょうが こんにゃく 大根 ねぎ はくさい	ごはん あじフライ(パン粉 小麦粉) さとう じゃがいも でんぷん	米油 米油
27水	ごはん 牛乳 カレーライス(乳) アスパラサラダ ミニトマト(小2こ・中3こ)	ぶた肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト グリーンアスパラガス にんじん ミニトマト	たまねぎ パナナ りんご キャベツ	ごはん じゃがいも 小麦粉 さとう	米油 バター 米油
28木	ふくろいりきしめん 牛乳 ごもくきしめん とうふだんご(小2こ・中3こ) きりぼしだいこんのあえもの	油あげ とり肉 かまぼこ とうふだんご(とうふ とり肉) オイルツナ	牛乳 とうふだんご(ひじき)	にんじん とうふだんご(にんじん) にんじん	ねぎ 干しいたけ はくさい とうふだんご(たまねぎ ごぼう ねぎ) 切干大根 きゅうり	きしめん さとう さとう	
29金	ごはん 牛乳 ちゅうかはん はるさめサラダ オレンジ	ぶた肉 えび いか ハム	牛乳	にんじん	しょうが たけのこ グリーンピース キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ オレンジ	ごはん でんぷん はるさめ さとう	ごま油 ごま油

小は小学校のみ、中は中学校のみ提供します。都合により食材を変更させていただく場合があります。

◎は、業者が直接学校へ配送します。●は、クラス用のものです。

6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品(100gあたり1g未満)や調味料等は、記載していません。

<献立について>

- 1日 こどもの日にちなんで「かしわもち」がつかます。
- 8日 **かみまるくん**の日です。「さつまいもスティック」をよくかんで食べましょう。歯がはえかわる時など、かみにくい場合は先生に言いましょう。
- ※ 12日「いわしのうめに」には、まれに魚卵が含まれることがあります。

今月の愛知の野菜
キャベツ きゅうり ごまつな
セロリー 大根 たまねぎ
チンゲンサイ はくさい
パセリ ほうれんそう みつば



毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～です。

新生活の「疲れ」が出ていませんか？

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度から1か月、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

食事

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。

睡眠

早寝・早起きを心がけましょう。

朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。

運動

日中は元気に体を動かしましょう。

適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったりと、いいことがたくさんあります。