

令和3年5月分 学校給食献立一覧表

田原市給食センター

日 曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのもととなる		エネルギー (kcal) 上段:小学校 下段:中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類	
6 木	ピビンパ 牛乳	スプーン	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	かんぴょう ぜんまい	米 砂糖	油 ごま油	613
	わかめスープ		なると	わかめ	にんじん ねぎ	もやし		ごま油 ごま油	771
	愛知の揚げぎょうざ	小2こ 中3こ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ れんこん	でんぷん 砂糖 小麦粉	油	
7 金	スライSPAN 牛乳			牛乳			スライSPAN		
	マカロニのグラタン風煮	スプーン	とり肉	牛乳 牛乳 ポタージュスープの素 ホワイトルウ チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	マカロニ	バター	721
	アスパラサラダ ブルーベリージャム		ハム		アスパラガス	とうもろこし キャベツ ブルーベリー		マヨネーズ	831
10 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	合わせみそ汁		豆腐 油あげ みそ	わかめ	ねぎ	だいこん			666
	揚げ鶏のてりごも ちぐさあえ		とり肉				でんぷん 砂糖	油	825
11 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	豆腐の中華風煮		ぶた肉 豆腐 うずら卵		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが	砂糖 でんぷん	油	680
	ピーマン炒め 黄桃	スプーン	ベーコン		にんじん ピーマン	キャベツ もやし エリンギ しょうが もも	ピーマン	油 ごま油	831
12 水	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	若竹汁		かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ			650
	和風コロッケ 大豆の磯煮		大豆 油あげ	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	油	791
13 木	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	じゃがいものそぼろ煮		ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	656
	さばのみそ煮 おひたし	しょうゆ (クラス1本)	さば みそ けずりぶし		チンゲンサイ	もやし キャベツ	砂糖		798
14 金	ソフトめんのカレーソースかけ 牛乳		ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	ソフトめん	油 カレールウ	691
	肉だんご	小2こ 中3こ	とり肉 大豆			たまねぎ	砂糖 パン粉		927
	野菜のマリネ		ハム		パセリ バジル	だいこん キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブ油	
17 月	たけのこごはん 牛乳		とり肉 油あげ	牛乳	にんじん	たけのこ しいたけ	米 砂糖		613
	五目汁		豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん			
	れんこんサンドフライ 角チーズ		とり肉	チーズ		れんこん たまねぎ しいたけ	パン粉 でんぷん 小麦粉	油	757
18 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	鶏だんごのスープ	スプーン	鶏だんご		にんじん チンゲンサイ ねぎ	もやし えのきたけ		油	668
	ショーロンポー 杏仁豆腐	小2こ 中3こ スプーン	ぶた肉			キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが パイン みかん もも	はるさめ でんぷん 砂糖 小麦粉	ごま油	852
19 水	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	がんとどきと野菜の煮物		とり肉 がんとどき		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	685
	あじの竜田揚げ 大根サラダ		あじ	わかめ		だいこん きゅうり とうもろこし	でんぷん	油 玉ねぎドレッシング	841
20 木	クロスロールパン 牛乳			牛乳			クロスロールパン		
	白いんげんのポタージュスープ	スプーン	ベーコン 白いんげん豆	牛乳 ポタージュスープの素 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ		バター	688
	ツナ入りオムレツ ミニトマト	小2こ 中3こ ビニール手袋で配りましょう	卵 ツナ				でんぷん 砂糖	油	809
21 金	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	いりどり		とり肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう しいたけ たけのこ	砂糖	油	637
	ハンバーグおろしソース きゅうりのゆかりあえ		とり肉 ぶた肉 大豆			だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし ゆかりこ 梅	砂糖 でんぷん		789
24 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	たけのこの白みそ汁		豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	たけのこ	じゃがいも		647
	白身魚フライ ごまあえ		ホキ 油あげ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし	小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	787
25 火	ハヤシライス 牛乳	スプーン	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	米 じゃがいも	油 ハヤシルウ デミグラスソース	647
	野菜ソテー		ウインナー		にんじん	キャベツ とうもろこし	マカロニ	油	798
	ごはん 牛乳			牛乳			米		
26 水	肉豆腐		牛肉 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ	でんぷん 砂糖	油	636
	枝豆入り揚半		たら		にんじん	枝豆 たまねぎ	でんぷん 砂糖		772
	糸切昆布の煮つけ		油あげ	こんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ	砂糖	油	
27 木	えびカツバーガー 牛乳	パンにえびカツとポイルキャベツをはさみ、タルタルソースをかけて食べましょう	えび たら 大豆	牛乳		たまねぎ キャベツ	サンドイッチパンズ でんぷん パン粉 小麦粉	油 タルタルソース	693
	野菜のスープ煮 一口みかんゼリー	スプーン	とり肉		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ エリンギ みかん	じゃがいも 砂糖	油	809
	ごはん 牛乳			牛乳			米		
28 金	親子煮		とり肉 かまぼこ 卵		にんじん	たまねぎ しいたけ グリンピース	砂糖	油	655
	けんちんしのだ		とり肉 油揚げ 大豆		にんじん	しいたけ たまねぎ こんにゃく しめじ	でんぷん 砂糖		786
	チンゲンサイのしょうがじょうゆあえ ふりかけ (のり)		ツナ	のり	チンゲンサイ	もやし キャベツ しょうが	砂糖 砂糖	油 ごま	
31 月	豚丼 牛乳		ぶた肉	牛乳		こんにゃく たまねぎ しょうが	米 砂糖	油	631
	なめこ汁		豆腐 油あげ みそ		ねぎ	だいこん なめこ			777
	キャベツのごま酢あえ					キャベツ もやし	砂糖	ごま	

※献立、材料は都合により変更することがあります。

献立一覧表のレイアウトが変わりました

今年度から、材料の書き方を変更し、献立ごとに使われている食材がわかるようになりました。日頃の食事作りや、ご家庭での話題にご活用ください。

【献立一覧表の見方】

- ・ **かみかみマーク**…かみごたえのある食材を使った献立にマークと網掛けがついてい
ます。また、その食材に網掛けがついています。
- ・ **スプーン**…スプーンを使って食べる献立です。記載していない献立は、はしを使って
食べましょう。
- ・ **エネルギー**…1食分のエネルギー (kcal) です。学年ごとに分量が違う小学校は、4年生の分量で計算
した値です。
- ・ **行事食**…行事にちなんだ献立の日には、献立名の上に(〇〇給食)がつきます。
- ・ **郷土料理・地場産物等**…献立一覧表下に、その月の郷土料理や地場産物、行事食、旬の食材等につ
いて紹介しています。



季節の食べ物を食べよう

たけのこ

たけのこは、3～5月がおいしい時期です。食物繊維が豊富で、腸の調子を整える働き
があります。また、カリウムも多く、体内の水分を調節してむくみを防ぐ働きもあります。
今年採れた新鮮なたけのこは、12日(水)の若竹汁、17日(月)のたけのこごはん
登場します。若竹汁は、わかめ(若芽)とたけのこ(竹の子)のすまし汁で、どちらも春に
収穫されて味の相性がよいため、「春先の出会いもの」といわれています。他にも、「若竹煮」
や「若竹蒸し」などの料理があります。



ミニトマト



チンゲンサイ



キャベツ



じゃがいも



たまねぎ



しいたけ

5月に使う田原産の野菜