

令和5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	
1 月	ピピンバ 牛乳	スプーン	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん	米 砂糖	油 ごま油	648
	わかめスープ 春巻き		ハム	わかめ	にんじん ねぎ	もやし とうもろこし		ごま油	785
2 火	<こどもの日給食>								
	ごはん 牛乳 湯葉のすまし汁 かつおの土佐煮 キャベツの塩昆布あえ かしわもち	直送	豆腐 かまぼこ ゆば かつお けずりぶし	牛乳	みつば	だいこん しめじ しょうが	米 砂糖 でんぶん	油 ごま油	684 809
8 月	ごはん 牛乳 生揚げの五目煮 ごぼう入りつくね めかぶの酢の物	小2こ 中3こ	ぶた肉 生あげ ちくわ とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ しいたけ たまねぎ ごぼう しょうが きゅうり もやし しょうが	米 砂糖 でんぶん 砂糖	油	640 799
	ゆかりごはん 牛乳 ふ玉汁 和風コロッケ うの花		豆腐 かまぼこ	牛乳	ゆかりこ にんじん みつば		米 白玉ふ じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 でんぶん	油	622 752
10 水	ごはん 牛乳 卵コーンスープ ショーロンポー 春雨と野菜の炒め煮	2こ	とり肉 卵 ぶた肉	牛乳	ねぎ	とうもろこし きくらげ キャベツ たまねぎ しょうが	米 でんぶん はるさめ でんぶん 砂糖 小麦粉	油 ごま油	663 787
	フィッシュバーガー 牛乳 オニオンスープ 角チーズ(中)	パンに白身魚フライとキャベツをはさみ、タルタルソースをかけましょ スプーン	たら	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	サンドイッチ パンズ パン粉 でんぶん 小麦粉	油 タルタルソース バター	683 846
12 金	カレーライス 牛乳 野菜ソテー ミニトマト	スプーン 小2こ 中3こ ビニール手袋	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん にんじん ミニトマト	たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも マカロニ	油 カレールウ 油	640 795
	ごはん 牛乳 若竹汁 さばの銀紙焼き アスパラサラダ		かまぼこ さば みそ ハム	牛乳	にんじん	たけのこ アスパラガス	米 砂糖 米粉	ごまドレッシング	629 754
16 火	ごはん 牛乳 豚汁 ポテチーズ揚半 大豆の磯煮		ぶた肉 豆腐 みそ ほっけ たら 大豆 油あげ	牛乳	ねぎ	ごぼう だいこん えのきたけ	米 じゃがいも でんぶん 砂糖	油 油	656 795
	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ れんこんサンドフライ チンゲンサイのしょうがじょうゆあえ		ぶた肉 高野豆腐 卵 とり肉 とり肉	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ しめじ れんこん たまねぎ しいたけ もやし キャベツ しょうが	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖	油 油	668 844
18 木	スライスパン 牛乳			牛乳			スライスパン		
	クリームシチュー フレンチサラダ チョコマーガリン	スプーン	とり肉 白いんげん豆 ハム	牛乳 生クリーム チーズ ホワイトルウ ポタージュスープの素	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも 砂糖	油 油 大豆チョコクリーム	692 774
19 金	ごはん 牛乳 野菜の含め煮 サーモンフライ おひたし	しょうゆ (クラス1本)	あげはん さけ けずりぶし	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たけのこ こんにゃく もやし キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油	620 756
	わかめごはん 牛乳 豆腐のくず煮 あじのみりん焼き もやしの梅あえ		ぶた肉 うずら卵 豆腐 あじ けずりぶし	わかめ 牛乳	にんじん ねぎ 赤じそ	たまねぎ しいたけ しょうが もやし キャベツ うめ	米 でんぶん 砂糖	油 砂糖	634 781
23 火	ごはん 牛乳 新玉ねぎのみそ汁 えびカツ 五目きんぴら		豆腐 みそ えび たら ぶた肉	牛乳 わかめ		たまねぎ しめじ たまねぎ こんにゃく ごぼう	米 じゃがいも でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油 油	647 790
	ソフトめんのみートソースかけ 牛乳 スペイン風オムレツ クランチサラダ		ぶた肉 牛肉 卵 とり肉 大豆	チーズ 牛乳	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり とうもろこし	ソフトめん じゃがいも でんぶん 砂糖	油 ハヤシルウ 油 洋風ドレッシング	703 908
25 木	ごはん 牛乳 春雨スープ 酢豚 黄桃		とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん ピーマン	もやし 根深ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ もも	米 はるさめ でんぶん 砂糖	油 油	650 794
	ごはん 牛乳 五目汁 みそだれハンバーグ 大豆サラダ		生あげ かまぼこ 牛肉 とり肉 ぶた肉 大豆 みそ ハム 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん しめじ たまねぎ とうもろこし キャベツ	米 パン粉 でんぶん 砂糖 マヨネーズ	油	689 850
29 月	ごはん 牛乳 筑前煮 いわしのしょうが煮 ちぐさあえ		とり肉 ちくわ いわし いか	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ しょうが キャベツ もやし	米 砂糖 砂糖 砂糖	油 油 ごま	649 795
	クロスロールパン 牛乳			牛乳			クロスロールパン		
30 火	パンプキンポタージュ	スプーン	とり肉	牛乳 生クリーム かぼちゃのポタージュの素 コーンスープの素 ホワイトルウ	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ		バター	664 778
	じゃがいものカレーソテー イエローキングメロン	ビニール手袋	ベーコン		にんじん		じゃがいも メロン		
31 水	たけのこごはん 牛乳 白みそ汁 きびなごのから揚げ	5~9尾程度	とり肉 油あげ 豆腐 みそ きびなご	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ だいこん	米 砂糖 じゃがいも 砂糖 でんぶん	油 ごま	597 735

※献立、材料は都合により変更することがあります。

こどもの日給食 5月2日

ごはん、牛乳、湯葉のすまし汁、かつおの土佐煮、キャベツの塩昆布あえ、かしわもち

5月5日のこどもの日は「端午の節句」といい、子どもの健やかな成長を願い、こいのぼりやかぶとを飾り、かしわもちを食べる風習があります。かしわの葉は、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家族が絶えずいつまでも続く」という意味が込められています。また、かつおは「勝つ男」にかけて、縁起が良い食べものとされています。

季節の食べ物を食べよう

たけのこ

たけのこは、3~5月が旬です。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ぎます。15日(月)の「若竹汁」、31日(水)の「たけのこごはん」には、今年とれた新鮮なたけのこを使用します。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ので、「春先の出会いもの」といわれています。他にも、「若竹汁」や「若竹蒸し」などの料理があります。

給食の情報は田原市HPで検索
献立一覧表、給食だより、給食レシピなどを掲載しています。

かみかみ献立
かみごたえのある食材を使用した献立です。

田原市は農業王国 作ったところがわかると安心だね

5月に使う田原産の野菜

ミニトマト、チンゲンサイ、キャベツ、切り干し大根、じゃがいも、たまねぎ、しいたけ、イエローキング