

# 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になる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる		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		ハム	わかめ	にんじん ねぎ	もやし とうもろこし		ごま油	785
	春巻き		ぶた肉		にんじん には	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 砂糖 でんぷん	ごま油 油	
2 火	<こどもの日給食>								
	ごはん 牛乳			牛乳			米		684
	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		みつば	だいこん しめじ しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	809
8 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		640
	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		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	砂糖 でんぷん 砂糖	油	799
	ゆかりごはん 牛乳			牛乳	ゆかりこ		米		622
9 火	白玉汁		豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん みつば		白玉ふ		752
	和風コロッケ				にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん	油	
	うの花		ぶた肉 おから		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく しいたけ	砂糖	油	
10 水	ごはん 牛乳			牛乳			米		663
	卵コーンスープ		とり肉 卵		ねぎ	とうもろこし きくらげ	でんぷん	油	787
	ショーロンポー 春雨と野菜の炒め煮	2こ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ	はるさめ でんぷん 砂糖 小麦粉	油 ごま油	
11 木	フィッシュバーガー 牛乳	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う	たら	牛乳		キャベツ	サンドイッチ パンズ パン粉 でんぷん 小麦粉	油 タルタルソース	683
	オニオンスープ	スプーン	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム		バター	846
	角チーズ(中)			チーズ					
12 金	カレーライス 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 しょうが	米 じゃがいも	油 カレールウ	640
	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	795
	ミニトマト	小2こ 中3こ ビニール手袋			ミニトマト				
15 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		629
	若竹汁		かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ			754
	さばの銀紙焼き アスパラサラダ		さば みそ ハム		アスパラガス	とうもろこし キャベツ	砂糖 米粉	ごまドレッシング	
16 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		656
	豚汁		ぶた肉 豆腐 みそ		ねぎ	ごぼう だいこん えのきたけ			795
	ポテトチーズ揚半 大豆の磯煮		ほっけ たら 大豆 油あげ	チーズ ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく	じゃがいも でんぷん 砂糖 砂糖	油 油	
17 水	ごはん 牛乳			牛乳			米		668
	高野豆腐の卵とじ		ぶた肉 高野豆腐 卵		にんじん みつば	たまねぎ しめじ	砂糖	油	844
	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		とり肉 とり肉		チンゲンサイ	れんこん たまねぎ しいたけ もやし キャベツ しょうが	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 油	
18 木	スライスパン 牛乳			牛乳			スライスパン		692
	クリームシチュー	スプーン	とり肉 白いんげん豆	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	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	油	774
	フレンチサラダ チョコマーガリン		ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油 大豆チョコクリーム	
19 金	ごはん 牛乳			牛乳			米		620
	野菜の含め煮		あげはん		にんじん さやいんげん	たけのこ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		756
	サーモンフライ おひたし	しょうゆ (クラス1本)	さけ けずりぶし		チンゲンサイ	もやし キャベツ	小麦粉 パン粉	油	
22 月	わかめごはん 牛乳			わかめ 牛乳			米		634
	豆腐のくず煮		ぶた肉 うずら卵 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	でんぷん 砂糖	油	781
	あじのみりん焼き もやしの梅あえ		あじ けずりぶし		赤じそ	もやし キャベツ うめ	砂糖		
23 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		647
	新玉ねぎのみそ汁		豆腐 みそ	わかめ		たまねぎ しめじ	じゃがいも		790
	えびカツ 五目きんぴら		えび たら ぶた肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく ごぼう	でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	
24 水	ソフトめんのみートソースかけ 牛乳		ぶた肉 牛肉	チーズ 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ソフトめん	油 ハヤシルウ	703
	スペイン風オムレツ		卵 とり肉		ほうれんそう	たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり とうもろこし	じゃがいも でんぷん 砂糖	油	908
	クランチサラダ		大豆					洋風ドレッシング	
25 木	ごはん 牛乳			牛乳			米		650
	春雨スープ		とり肉		にんじん	もやし 根深ねぎ しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	はるさめ	油	794
	酢豚 黄桃		ぶた肉		にんじん ビーマン	もも	でんぷん 砂糖	油	
26 金	ごはん 牛乳			牛乳			米		689
	五目汁		生あげ かまぼこ 牛肉 とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん ねぎ	だいこん しめじ			850
	みそだれハンバーグ 大豆サラダ		みそ ハム 大豆			たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン粉 でんぷん 砂糖	油 マヨネーズ	
29 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		649
	筑前煮		とり肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ	砂糖	油	795
	いわしのしょうが煮 ちぐさあえ		いわし いか		チンゲンサイ	しょうが キャベツ もやし	砂糖	油 ごま	
30 火	クロスロールパン 牛乳			牛乳			クロスロールパン		664
	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	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		
31 水	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		597
	白みそ汁		豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	だいこん	じゃがいも		735
	きびなごのから揚げ	5~9尾程度	きびなご				砂糖 でんぷん	油 ごま	

※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、カルウムも多く、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