

令和7年5月 学校給食献立表

北名古屋市給食センター

日曜	献立名	体内での働き						kcal 小中		
		〔赤〕主に体をつくるものとなる食品		〔緑〕主に体の調子を整えるものとなる食品		〔黄〕主にエネルギーのものとなる食品				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実類			
1 木	ごはん 牛乳	ハンバーグおろしソース	豚肉 鶏肉 大豆粉	[牛乳]		だいこん たまねぎ	[ごはん] さとう	ラード	562 723	
		ゆかりあえ			ゆかり粉	キャベツ もやし きゅうり				
		白みそ汁	豆腐 油揚げ 米みそ		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも			
2 金	ごはん 牛乳	かつおメンチカツ	かつお 大豆粉	[牛乳]		たまねぎ	[ごはん] 小麦粉	なたね油	688 873	
		筑前煮	鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	ごま油		
		かしわもち					かしわもち			
7 水	ごはん 牛乳	ビビンバ	豚肉 たまご	[牛乳]	ほうれんそう	もやし 切干大根 にんにく	[ごはん] さとう	ごま油	546 705	
		わかめスープ	鶏肉 豆腐		わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし ねぎ			
		小魚			かたくちいわし		さとう			
8 木	わかめごはん 牛乳	コロクケ	豚肉 牛肉	[牛乳]		たまねぎ	[わかめごはん] じゃがいも 小麦粉	なたね油	582 746	
		ごま酢あえ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま油 ごま		
		焼きかまぼこのすまし汁	かまぼこ 豆腐		にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ				
9 金	ごはん 牛乳	揚げ鶏の甘酢だれ	鶏肉	[牛乳]		レモン	[ごはん] さとう でんぷん	なたね油	627 812	
		和風ドレッシングあえ			赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ きゅうり		和風ドレッシング		
		千切り大根のみそ汁	豆腐 油揚げ 米みそ		にんじん こまつな	たまねぎ 切干大根 干しいたけ				
12 月	ミルクロールパン 牛乳	ポークビーンズ	豚肉 大豆	[牛乳]	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	[ミルクロールパン] じゃがいも さとう でんぷん		557 708	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		コールスロードレッシング		
13 火	ごはん 牛乳	いわし梅煮	いわし	[牛乳]	赤しそ	うめ	[ごはん] さとう		568 735	
		鶏肉とみつばの和風サラダ	ささみ油漬		にんじん みつば	キャベツ もやし		和風ドレッシング		
		合わせみそ汁	豆腐 油揚げ 米みそ 豆みそ		にんじん	えのきたけ たまねぎ ねぎ				
14 水	麦ごはん 牛乳	カレーライス	豚肉	[牛乳]	にんじん	たまねぎ にんにく	[麦ごはん] じゃがいも	カレーウ デミグラスソース	559 731	
		えだまめサラダ				えだまめ キャベツ きゅうり	さとう	ごま油		
		福神漬				だいこん かり ねぎ れんこん きゅうり しょうが なたね	さとう			
15 木	ごはん 牛乳	鶏肉のてり焼き	鶏肉	[牛乳]			[ごはん] さとう でんぷん		576 743	
		ツナとこまつなのあえもの	まぐろ油漬		こまつな にんじん	もやし	さとう			
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	じゃがいも	ごま油		
16 金	うどん 牛乳	五目うどん	鶏肉 油揚げ	[牛乳]	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ	[うどん]		587 700	
		はんぺん磯辺揚げ	はんぺん	青のり			でんぷん 小麦粉	なたね油		
		河内晩柑(果物)				河内晩柑(果物)				
19 月	ごはん 牛乳	山菜ごはん	鶏肉 油揚げ	[牛乳]		たけのこ わらび えのきたけ なめこ	[ごはん]		586 756	
		愛知の青じそ入りアジフライ	あじ 大豆粉		青じそ		小麦粉	なたね油		
		ちゃんこ汁	鶏団子 豆腐		にんじん	はくさい だいこん ねぎ しょうが				
20 火	ごはん 牛乳	厚揚げのカレー煮	豚肉 生揚げ かまぼこ	[牛乳]	にんじん	たまねぎ ねぎ	[ごはん]	カレーウ	648 829	
		和風ポテトサラダ	かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり	じゃがいも	卵なしマヨネーズ		
		★ヨーグルト		ヨーグルト						
21 水	ロールパン 牛乳	オムレツ	たまご	[牛乳]			[ロールパン] でんぷん		573 731	
		アスパラベーコンサラダ	ベーコン		アスパラガス	キャベツ		イタリアンドレッシング		
		コンソメスープ	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ とうもろこし				
22 木	麦ごはん 牛乳	焼きぎょうざ(小2中3)	鶏肉 豚肉	[牛乳]	にら	キャベツ	[麦ごはん] 小麦粉	ラード	636 834	
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごま油		
		冷凍みかん				みかん				
23 金	ごはん 牛乳	いかフライレモンソース	いか 大豆粉	[牛乳]		レモン	[ごはん] さとう 小麦粉	なたね油	555 719	
		塩昆布あえ			塩昆布	キャベツ きゅうり				
		新たまねぎのすまし汁	豆腐 かまぼこ		にんじん みつば	新たまねぎ えのきたけ				
26 月	ごはん 牛乳	春巻き	大豆粉	[牛乳]	にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ	[ごはん] 小麦粉	なたね油	575 715	
		もやしのナムル			にんじん	もやし		ごま油		
		中華スープ	豆腐		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ とうもろこし				
27 火	ソフトめん 牛乳	肉みそソース	豚肉 ちくわ 豆みそ	[牛乳]	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	[ソフトめん] さとう でんぷん		642 814	
		切干大根とツナのごまあえ	まぐろ油漬		にんじん	切干大根 きゅうり もやし	さとう	ごま		
28 水	ミルクロールパン 牛乳	チキンカツ	鶏肉	[牛乳]			[ミルクロールパン] 小麦粉	なたね油	612 771	
		ポトフ	鶏肉		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ セロリ キャベツ	じゃがいも			
		はちみつレモンゼリーあえ		寒天		もも缶	はちみつレモンゼリー			
29 木	ごはん 牛乳	さば塩焼き	さば	[牛乳]			[ごはん]		639 826	
		ひじきの煮物	まぐろ油漬		ひじき	にんじん	えだまめ とうもろこし こんにゃく	さとう		
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも			
30 金	ごはん 牛乳	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐	[牛乳]	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	[ごはん] でんぷん	ごま油	550 718	
		パンパンジーサラダ	ささみ油漬			キャベツ きゅうり		パンパンジードレッシング		

※献立内容は都合により変更する場合があります。※カレーウ、ハヤシルウ、ホワイトルウ、デミグラスソースは卵、小麦を使用していません。※加工品は主な原材料を表示しています。

★業者配送 ※ごはん・めん・牛乳・太字は北名古屋市産又は愛知県産農作物 ※小学校のエネルギーは、3・4年生の値です。※[]内に主食・飲用牛乳を表示しています。

生活リズムを見直そう

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましよう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後、トイレへ行く習慣をつけましよう。</p>	<p>昼間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましよう。</p>
--------------------	--	-------------------	----------------------	--

5月2日 端午の節句献立

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健やかな成長を祝います。給食では、「かしわもち」が出ます。

5月9日 今月の郷土料理

宮崎県

宮崎県発祥のチキン南蛮は、誕生した当時は「鶏から揚げ甘酢漬け」として、タルタルソースのない料理でした。給食では、当時を再現して作ります。その他、宮崎県で多く生産している千切り大根や、パプリカを使って料理を作ります。



献立表 献立表は保護者連絡ツール「teturu」で配信します。また、北名古屋市ホームページよりご確認くださいませので、ご活用ください。



毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～

今月の給食費・教材費 口座振替日 5月19日(月)