

# 令和4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						エネルギー (kcal) 小中	
		〔赤〕主に体をつくるもとになる食品		〔緑〕主に体の調子を整えるもとになる食品		〔黄〕主にエネルギーのもとになる食品			
		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		
端午の節句献立 2月	ごはん 牛乳	筑前煮 かつおフライ ★かしわもち	鶏肉 はんぺん かつお	(牛乳)	にんじん さやいんげん	こんにやく ごぼう れんこん	(ごはん) さとう 小麦粉 さとう あずき 上新粉	ごま油 なたね油	650 818
	麦ごはん 牛乳	カレーライス ささみのイタリアンサラダ 福神漬	豚肉 ささみ油漬	(牛乳)	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり だいこん ぶり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	(麦ごはん) じゃがいも カレールー デミグラスソース イタリアントレッシング		587 763
	ごはん 牛乳	さば梅じそ焼き 塩昆布あえ 新じゃがのみそ汁	さば 豆腐 油揚げ 米みそ	(牛乳) 塩昆布		キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	(ごはん) じゃがいも	梅じそオイル	583 756
10火	米粉パン 牛乳	えびカツ アスパラサラダ コーンスープ	えび 大豆たんぱく	(牛乳)	アスパラガス 赤ピーマン	キャベツ たまねぎ とうもろこし	(米粉パン) 小麦粉 でんぷん かんきつドレッシング ホワイトルー		622 789
	ごはん 牛乳	たこ焼き(小1中2) ひじきといんげんの煮物 豚汁	たこ まぐろ油漬 豚肉 豆腐 油揚げ 豆みそ	(牛乳)	にんじん さやいんげん にんじん	キャベツ とうもろこし こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	(ごはん) 小麦粉 さとう さといも		559 753
	ごはん 牛乳	山菜ごはん はんぺんの磯辺揚げ すまし汁	鶏肉 油揚げ はんぺん 豆腐 かまぼこ	(牛乳) 青のり		たけのこ こんにやく わらび みず なめこ えのきたけ にんじん みつば	(ごはん) さとう 小麦粉 でんぷん	なたね油	573 735
13金	ごはん 牛乳	高野豆腐の卵とじ 吉野汁 ミニぶどうゼリー(2個)	たまご 高野豆腐 鶏肉 かまぼこ はんぺん	(牛乳)	にんじん にんじん だいこん ねぎ	たまねぎ グリンピース ぶどう	(ごはん) さとう じゃがいも でんぷん さとう		553 709
	ごはん 牛乳	鶏肉のてり焼き 和風ポテトサラダ 若竹汁	鶏肉 かつお節 豆腐 かまぼこ	(牛乳)	にんじん わかめ にんじん	キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ	(ごはん) さとう でんぷん じゃがいも	卵なしマヨネーズ	614 787
	中華めん 牛乳	とんこつラーメン 春巻き 中華きゅうり	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	(牛乳)	にんじん	たまねぎ はくさい もやし ねぎ しょうが にんにく たけのこ きゅうり	(中華めん) 小麦粉 さとう	なたね油 ごま油	701 824
18水	麦ごはん 牛乳	ハヤシライス ハムサラダ 小魚(小袋)	豚肉 ハム	(牛乳)	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	(麦ごはん) さとう じゃがいも フレンチドレッシング		598 773
	わかめごはん 牛乳	愛知野菜のはんぺん 切干大根とツナのごまあえ 愛知のすまし汁	はんぺん まぐろ油漬 うずら卵 かまぼこ 豆腐	(牛乳)	にんじん にんじん みつば	玉ねぎ とうもろこし もやし きゅうり 切干大根 干しいたけ	(わかめごはん) さとう じゃがいも	ごま	549 714
	ごはん 牛乳	ししゃもフライ(2尾) おかかあえ ご汁	ししゃも 大豆たんぱく かつお節 大豆 豆腐 豆みそ 米みそ	(牛乳)	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	(ごはん) 小麦粉 さとう	なたね油	594 734
23月	ごはん 牛乳	いかフライレモンソース たくあんあえ 五目みそ汁	いか 大豆たんぱく	(牛乳)		レモン キャベツ きゅうり たくあん漬 えのきたけ たまねぎ ごぼう ねぎ	(ごはん) さとう 小麦粉 なたね油		582 749
	ごはん 牛乳	厚焼きたまご 五色あえ けんちん汁	たまご まぐろ油漬 豆腐 油揚げ	(牛乳)	にんじん チンゲンサイ にんじん	もやし だいこん こんにやく ねぎ ごぼう	(ごはん) さとう さとう さといも	ごま ごま油	554 718
	ごはん 牛乳	愛知の揚げぎょうざ(小2中3) マーボー豆腐 ★ヨーグルト	豚肉 豚ひき肉 豆腐 豆みそ	(牛乳)	にんじん にんじん	たまねぎ れんこん たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	(ごはん) 小麦粉 でんぷん さとう でんぷん	なたね油 ごま油	661 865
26木	ミルクロールパン 牛乳	チキンのタジン モロッカンサラダ ハリラスープ	鶏肉	(牛乳)	赤ピーマン にんじん パセリ トマト	にんにく きゅうり キャベツ レモン たまねぎ にんにく	(ミルクロールパン) さとう	オリーブ油 オリーブ油	628 785
	ごはん 牛乳	いわししょうが煮 なめたけあえ ちゃんこ汁	いわし	(牛乳)		しょうが もやし なめたけ はくさい だいこん ねぎ たまねぎ	(ごはん) でんぷん		550 710
	ソフトめん 牛乳	肉みそソース ツナとキャベツのサラダ	豚ひき肉 ちくわ 豆みそ まぐろ油漬	(牛乳)	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	(ソフトめん) さとう でんぷん	青じそドレッシング	662 829
31火	ごはん 牛乳	豚肉と大豆の揚げ煮 ふたま汁 オレンジ	豚肉 大豆 豆腐 かまぼこ	(牛乳)		たまねぎ えのきたけ ねぎ オレンジ	(ごはん) さとう でんぷん 焼きふ	なたね油	597 770

※献立内容は都合により変更する場合があります。 ※カレールー、ハヤシルウ、ホワイトルー、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・大豆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。 ※( )内の表示は、主食・飲用牛乳です。

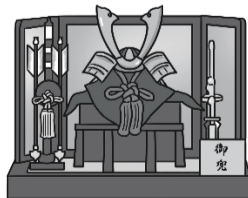
## 5月5日は「端午の節句」

5月5日は、「端午の節句」です。男の子が、元気でしょうぶに育ってくれることを願う行事です。

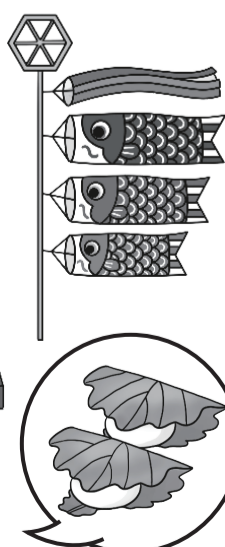
### こどもの日



「こいのぼり」を立てたり、「かぶと」などを飾ったり、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、お祝いします。それぞれの飾りや食べ物には、「立派になってほしい」とか、「健康でいてほしい」など、子どもたちへの温かい思いが込められています。



給食では、**2日(月)に端午の節句献立が登場します。**



## 世界の料理を紹介します。

### 26日(木)モロッコ献立

モロッコ料理の特徴は、スパイスが多く使われていることです。食文化はアラブ世界の影響を強く受けていて、スパイシーな味わいが好まれています。

#### ●チキンのタジン

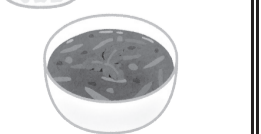
円錐の個性的な形をした「タジン鍋」で作る、チキンのハーブ焼きが有名です。給食はオープンですが、スパイスを使って再現してみました。

#### ●モロッカンサラダ

角切の野菜と、クミンなどのスパイスを混ぜたサラダです。給食では野菜を細く切って作ります。

#### ●ハリラスープ

イスラム圏には太陽が出ている間、断食を行う「ラマダン」という習慣があります。ハリラは断食後、最初に口にする料理です。



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 口座振替日は5月18日(水)