



令和5年5月 学校給食献立表

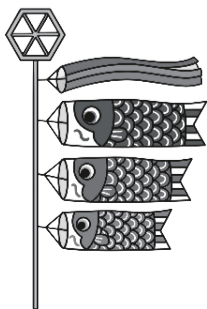
北名古屋市給食センター

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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類			
1月	ごはん 牛乳	キャベツ入り平つくね	鶏肉	[牛乳]		キャベツ えんどう豆	[ごはん]	ラード	563 721	
		塩昆布あえ			塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり			
		ご汁	大豆 豆腐 豆みそ 米みそ				だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ			
2火	ごはん 牛乳	山菜ごはん	油揚げ	[牛乳]	にんじん	新たけのこ わらび みず なめこ えのきたけ こんにやく	[ごはん]		627 790	
		かつおフライ	かつお				小麦粉	なたね油		
		吉野汁	鶏肉 型抜きかまぼこ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも でんぶん			
8月	麦ごはん 牛乳	焼きぎょうざ(小2中3)	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	[牛乳]	ニラ	キャベツ たまねぎ	[麦ごはん] 小麦粉	ラード ごま油	628 826	
		マーボー豆腐	豚ひき肉 豆腐 豆みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	さとう でんぶん	ごま油		
		そら豆スナック(小袋)					そら豆	なたね油		
9火	ソフトめん 牛乳	ミートソース	豚ひき肉	[牛乳]	トマト にんじん	たまねぎ グリンピース ローリエ	[ソフトめん] でんぶん さとう	オリーブ油	735 887	
		アンサンブルエッグ	たまご ベーコン		チーズ 牛乳	たまねぎ	じゃがいも			
		フルーツのメロンゼリーあえ				みかん缶 バイン缶 もも缶	メロンゼリー			
10水	わかめごはん 牛乳	コロケ	豚肉 牛肉 大豆たんぱく	[牛乳]		たまねぎ	[わかめごはん] じゃがいも 小麦粉	なたね油	642 815	
		ささみ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		
		五目みそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ えのきたけ				
11木	ごはん 牛乳	さば梅じそドレッシング焼き	さば	[牛乳]		にんにく	[ごはん]	梅じそオイル	570 734	
		ごまあえ	かつお節			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう		ごま
		ふたま汁	豆腐 焼きかまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	焼きふ			
12金	サンドイッチ パンズパン 牛乳	えびカツ	えび たらすり身 大豆たんぱく	[牛乳]		たまねぎ	[サンドイッチパンズパン] 小麦粉	なたね油	689 851	
		ケチャップ(小袋)								
		サワーキャベツ				キャベツ きゅうり レモン	さとう			
15月	ごはん 牛乳	さわら醤油こうじソース	さわら	[牛乳]			[ごはん] さとう でんぶん		557 731	
		ゆかりあえ				ゆかり粉	キャベツ もやし きゅうり			
		新じゃが玉の白みそ汁 (中のみ)スティック納豆	豆腐 油揚げ 米みそ 納豆	わかめ	にんじん	新たまねぎ ねぎ えのきたけ	新じゃがいも			
16火	ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ	鶏肉	[牛乳]		しょうが にんにく	[ごはん] でんぶん	なたね油	592 760	
		三色ナムル				チンゲンサイ にんじん	もやし	ごま油		
		春雨スープ	豚肉		にんじん	はくさい ねぎ とうもろこし たけのこ	はるさめ			
17水	米粉パン 牛乳	ポークビーンズ	豚肉 大豆	[牛乳]	トマト にんじん	たまねぎ グリンピース	[米粉パン] じゃがいも さとう でんぶん		599 759	
		ベーコンとアスパラのソテー	ベーコン			アスパラガス	キャベツ とうもろこし	オリーブ油		
		グレープフルーツ					グレープフルーツ			
18木	ごはん 牛乳	筑前煮	鶏肉 はんぺん	[牛乳]	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにやく	[ごはん] さとう	ごま油	576 735	
		切干大根とツナのごまあえ	まぐろ油漬			ごまつな にんじん	切干大根 もやし	さとう		ごま
		チーズ			チーズ					
19金	ごはん 牛乳	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉 大豆たんぱく	[牛乳]		キャベツ たまねぎ	[ごはん] 小麦粉	なたね油	584 747	
		青じそサラダ			にんじん 青じそ	キャベツ きゅうり		青じそドレッシング		
		うずら卵のすまし汁	うずら卵 豆腐 焼きかまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ				
22月	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	カレールー デミグラスソース	586 765	
		カラフルサラダ	ハム			赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし	コールスロッドレッシング		
		福神漬					だいこん かり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆			
23火	ごはん 牛乳	きびなご南蛮漬	きびなご	[牛乳]	赤ピーマン	たまねぎ ねぎ レモン	[ごはん] 米粉 さとう	なたね油	584 757	
		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 こんにやく	じゃがいも			
		冷凍みかん					みかん			
24水	ごはん 牛乳	魚型はんぺん	魚すり身	[牛乳]	にんじん	キャベツ とうもろこし	[ごはん]		569 732	
		ひじきの煮物	まぐろ油漬		にんじん さやいんげん	とうもろこし こんにやく	さとう			
		ちゃんこ汁	鶏肉 豆腐			ごまつな	たまねぎ はくさい だいこん ねぎ しょうが	でんぶん		
25木	中華めん 牛乳	みそラーメン	豚ひき肉 豆みそ 米みそ	[牛乳]	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし ねぎ しょうが にんにく	[中華めん] さとう でんぶん	ごま油	683 804	
		春巻き	大豆たんぱく 鶏肉				たけのこ	小麦粉		なたね油 ごま油
		きゅうりの中華あえ			にんじん		きゅうり	さとう		ごま油
26金	ごはん 牛乳	お好み焼き	豚肉 大豆たんぱく	[牛乳]		キャベツ	[ごはん] 小麦粉 米粉	ごめ油	553 731	
		お好みソース(小袋)								
		ミニトマト(2個)				ミニトマト				
29月	ごはん 牛乳	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐	[牛乳]	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	[ごはん] でんぶん	ごま油	569 737	
		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		
		コーヒーパウダー						コーヒーパウダー		
30火	ごはん 牛乳	揚げ豆と小魚の甘辛煮	大豆	[牛乳] かつくちいわし			[ごはん] でんぶん さとう	なたね油	594 760	
		具だくさんみそ汁	油揚げ 豆みそ 米みそ			ごまつな にんじん	だいこん はくさい ねぎ ぶなしめじ			
		★ヨーグルト				ヨーグルト				
31水	ロールパン 牛乳	デミグラスソースハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	[牛乳]		たまねぎ	[ロールパン] さとう	ラード デミグラスソース ハヤシルウ	680 860	
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも さとう	卵なしマヨネーズ		
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし セロリ				

※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・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。

5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。

鯉のぼりや五月人形を飾り、しょうぶの葉や根を入れた「しょうぶ湯」につかって邪気を払います。そして、「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食する風習があります。



端午の節句の行事食「かしわもち」



かしわの葉で、あん入りのもちをくるんだもの。かしわは、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」という縁起を担いで使われます。

給食では、5月2日(火)に端午の節句献立が登場します。すくすくと成長することを願う「たけのこ」や、「勝つ男」にかけて活躍を期待する「かつお」も使用しています。お楽しみに!



郷土料理を紹介します 5月26日(金)大阪献立

●お好み焼き 名物「お好み焼き」は、昔は「洋風焼き」とよばれ、小麦粉を水で溶いて薄く焼き、しょうゆやソースを塗って食べていました。今のような、だしで溶いた小麦粉の生地、細かく切ったキャベツや肉、イカなどを入れ、鉄板で平たく両面を焼く形になったのは戦後です。中に入れる具や味付けは家庭によって異なります。

●ごんぼ汁 「ごんぼ」とはごぼうのことで、ごんぼ汁はごぼうとおからを入れることが特徴のすまし汁です。おなかの調子を整える食物繊維が豊富な、枚方市の郷土料理です。



今月の給食費・教材費 口座振替日は 5月18日(木)

毎月19日は

「食育の日」～おうちでごはんの日～